ابنك على ما تربيه

قواعد التربية الثلاثين

محمود الشريف



CREATIVO



ابنك على ماتربيه

قواعد التربية الثلاثين

محمود الشريف

مؤسسة يسطرون للطباعة والنشروالتوزيع



الطبعة الأولى
الكتاب : ابنك على ماتربيه
المؤلف : محمود الشريف
غلاف : محمد عطية
إخراج: هشام أنور
المقاس ١٤ × ٢٠
رقم الإيداع : ٣٦٦٧ / ٢٠١٨
الترقيم الدولى : 3 - 617 - 776 - 977 - 978

العنوان : المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة
التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩ - ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢
Email : yastoron@gmail.com
موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

الأبناء لا يأتون إليكم

بل يعبرون من خلالكم

إلى حياتهم

إهداء

إلى روح أبي الذي رباني صغيرا فكبرت تحت شمس ذكراه

إلي أمي الحنون التي وهبتني حناناً لم أجده إلا عندها

إلي أخوتي وتد خيمتي.

بسم اللّٰه الرحمن الرحيم

كان ياما كان يا سادة يا كرام فى سالف العصر والأزمان، طفل صغير تمنى أن تكون لديه دراجة يلعب بها، لكن أباه أهداه بدلًا منها كرة وقال إنها أفضل من الدراجة، فرح الابن فى البداية بالكرة ولكنه لم ينس لعبته المفضلة "الدراجة"، وكلما طلب من أبيه أن يهديه دراجة أهداه أبوه كرة، فكان الأب يخشى عليه السقوط من فوق الدراجة والإصابة، ولما كبر هذا الطفل وأصبح أبًا كان الابن (أو الحفيد الآن) يتمنى كرة يلهو بها، ولكن أباه فضل أن يهديه دراجة وقال له إنها أفضل .

الفهرس:

مقدمة

هناك العديد من الكتب والمقالات التي تتناول الثقافة التربوية للأطفال، بالإضافة إلى محاضرات واستشارات لكثير من علماء النفس والتربية والإرشاد الأسرى، كل منهم يحاول أن يدلو بدلوه ويضع خبرته وعلمه بين يديك ليساعداك في اتباع الطريقة الصحيحة لتربية أطفالك. وبين تباين النظريات واختلاف الأنماط وكثرة النصائح، ومن بين هذا الكم المتاح من المعلومات فى أماكن مختلفة بوسائل مختلفة، يحتار الآباء في اختيار المواد التي تزودهم بالثقافة التي تساعدهم على تربية أولادهم تربية راشدة ناجحة.

ومن ناحية أخرى أصبح كم ما يقدم من مواد باعتبارها مهمة جدًا لتربية الأبناء كبيرًا للغاية، ما يجعل الوالد عاجزًا عن

تحصيلها واستيعابها والإلمام بهذه المعلومات والخبرات، والتي قد يحتاج إلى أزمان وأعمار ربما تفوق أعمارنا لاستيعابها وتطبيقها، ما يدفع كثيرًا من الناس لاعتماد النموذج الأقرب إلى تربيته هو، كي يصنع من أولاده نسخة منه بنفس الطريقة ونفس الأسلوب، أو قد يلجأ إلى أقرب كتاب أو معلومة بين يديه ويعتمد عليها، بغض النظر عن مدى ملاءمتها لنمط وطباع أبنائه وظروفهم وبيئتهم، فقط ليتحرر من هذا الشعور بالذنب الذي يملؤه خوفًا من أن يكون من المقصرين في تربية أبنائه، أو من منطلق أنه قد فعل ما يتوجب عليه وألقى بحمل مسؤولية هذه التربية على عاتق هذه المعلومة أو الطريقة.

من هذا المنطلق أطرح هذا الكتاب كمفتاح أساسي للآباء والأمهات للتعامل مع أبنائهم، ومن أجل ذلك حرصت على أن أقدم أهم القواعد العامة التي يمكن تكييفها مع ظروفك وبيئتك الاجتماعية، بعيدًا عن فرض نماذج جامدة لا تتمتع بمرونة التكيف والتشكل حسب الحاجة، لذلك فهذا الكتب مقدم إلى الأباء والأمهات من كل الطبقات والمستويات، ويحتوي على إجابات الكثير من الأسئلة التى تدور فى أذهاننا عن رحلة التربية.

من خلال حصيلة خبرتي البسيطة في تعاملاتي ومشاهداتي مع أربعة وعشرين طفلًا من أسرتي الكبيرة – فكنت الخال والعم والأخ

والصديق والرفيق في العديد من المواقف مع أبناء عائلتي، التي أعتز بها وأحبها حبًا جمًا – راكمت لديّ مشاهداتي طرق وأنماط التربية لست أسر متفرعة من عائلتي، وهم إخوتي وأبناؤهم، رصيدًا من التعلم والمقارنة والمشاهدة والتحليل للعديد من تصرفات الأبناء والآباء على حد سواء، بالإضافة إلى خبرتي من خلال عملى بأحد المراكز المتخصصة في الاستشارات النفسية والاجتماعية التي اتاحت لي فرصة عظيمة لمعرفة تجارب اخري عديدة وايضا حضوري للعديد من مجموعات العلاج الجماعي والسيكودراما التي كانت تتناول العدد من القضايا التربوية والأسرية، ودفعتني هذه الخبرة للتفكير كثيرًا في النمط والطريقة التي أفضل أن أتبعها مع أبنائي بالمستقبل إن شاء الله، ودفعتني كذلك لمحاولة البحث عن الكثير من الإجابات لنفسي أولًا لكي أتعلم وأفهم، ومن ثم أحببت أن أجمعها في كتاب أهديكم إياه اليوم، لعله يكون عونًا لكم في رحلة هي الأعظم في حياتنا، وقد تقصُر تجربتي وخبرتي، كوني لم اختبرها مع أبني بالمعنى الحقيقي، ولكن هذا قد يجعلني منصفًا غير متحيز، فربما لو كان لي ولد الآن وفشلت في بعض النواحي معه، لوجدت لنفسي مبررًا كحيلة دفاعية تعفيني من الشعور بالذنب تجاه فشلي وتقصيري، لذلك أجدها فرصة جيدة للتحدث بحيادية وموضوعية، فهذا ما أتمنى أن أقدمه لابني، فإن كان من توفيق فأحمد الله عليه، وإن

كان غير ذلك فمن تقصيري وفشلي، أو أن يهديني الله وتعلمني الحياة دروسًا أعظم وأكبر لهذه الرحلة الجليلة.

ولعلك تسأل: هل ثمة حاجة ملحة لتعلم الثقافة التربوية، وهل اطلع آباؤنا على كل هذه المعلومات أو حصلوا عليها لتربية أبنائهم؟ وهذا سؤال مهم، ليس فقط لكونه منطقيًا، بل لأن السواد الأعظم من الآباء يسقطون فى هذا الفخ فيربون أبناءهم بنفس الطريقة التى تربوا وشبوا عليها، ولا يلتفتون إلى اختلاف الزمان والمكان والتحديات التي تواجه أبناءنا اليوم، فلكل زمان أدواته وإمكانياته، وما نتحدث عنه هنا ليس مجموعة من النصائح الجوفاء التى تملأ الآذان وتنتشر في الفضاء بعيدًا عن التطبيق الحي، بل نتحدث عن استراتيجية أساسية للتعامل مع الأطفال أثناء رحلتهم في النمو والنضوج، فيأخذك الكتاب في رحلة حلزونية حول التربية، فيبدأ بطبيعة الرحلة والعلاقات والحدود داخلها، ثم ينتقل إلى العوامل الخارجية المؤثرة، ويختتم الرحلة ببعض النماذج لأكثر مشاكل التربية شيوعًا في الأسر المصرية والعربية، خاتمًا بخلاصة القول والتجربة، وبالطبع لن يغني هذا الكتاب عن الاطلاع والبحث وزيادة التعلم واكتساب الخبرات والمهارات، ولكنه بمثابة تجميع لأكثر القواعد التي اتفق عليها علماء الاجتماع والنفس والتربية للأطفال من بين العديد من الأمم والحضارات، فاهتم الكتاب

بتقديم أفضل التجارب الناجحة في تربية الأطفال إلى القارئ العربي، وبأسلوب تحرير خفيف وجذاب، كما يتضمن أمثلة وأدلة تطبيقية تسهل عملية الفهم والتعلم تدريجيًا.

محمود الشريف

القاعدة الأولى

رحلة وعي ونضج وحب
ومسؤولية منهجها الاتفاق
والتوازن والاستقرار .. اعرف دورك

التربية اتفاق وتوازن واستقرار، والأبـوان هما شريكا العملية التربوية، واتفاقهما على أسلوب التربية وطرق التوجيه من أهم القواعد في أسلوب التربية، فإن اختلاف الأبوين وتناقضهما يسفر عن آثار سلبية عميقة، تسبب معاناة ومشاكل نفسية للطفل، كأن تسمح الأم بأمور لا يسمح بها الأب، أو أن يميل الأب إلى اللين والتدليل، بينما تميل الأم إلى الشدة في العقاب أو العتاب؛ فهذا الاختلاف وعدم التوازن بين الأبوين في منهجية التربية وطرق التوجيه يسبب إرباكًا للطفل، ويجعله غير قادر على تمييز الصواب من الخطأ، ويؤثر على صحته النفسية والسلوكية، كما يؤدي هذا الأسلوب إلى ضعف الولاء لأحد الأبوين؛ لأن الطفل – بفطرته – يميل إلى التدليل واللين.

فى البداية قد نحتاج لتعريف الثقافة التربوية للأطفال. (تربية الأطفال) هى رعاية الطفل في مراحل نموه المختلفة من أجل تنمية اتجاهات سليمة لديه نحو نفسه والآخرين، وهي تعزيز

ودعم العاطفة والشعور والتنشئة الجسدية السليمة لدى الطفل، وهي تمكين الطفل وإكسابه المعلومات والخبرات السليمة بطريقة مبسطة تتناسب مع المرحلة العمرية التي يمر بها، فى إطار قيمي وأخلاقي يتناسب مع قيم المجتمع وتقاليده وعاداته. وبالتأكيد لا نبحث عن تعريفات كافية جامعة محددة، فقد تجد أكثر من تعريف من علماء النفس ومتخصصي التربية، وقد تختلف هذه التعريفات فى الصياغات والألفاظ، ولكنها كلها تقريبًا لها نفس الأهداف والمقاصد، فقد اتفق الجميع حول مجموعة من التعريفات التى تدور في فلك إعداد الطفل ومساعدته في بناء حياة حقيقية سوية.

والحقيقة أن تربية الأطفال لا تعني أن نشرح لهم كيف يجب أن يعيشوا، بل أن نُكسِبهم الأدوات والمهارات التي يستطيعون بها مواجهة حياتهم والتعامل معها. فلنكف عن اختيار القوالب الجاهزة لهم، التي تضع الأطفال في مقارنات دائمة مع نماذج الطفولة المثالية الباطلة التي تملأ أذهان الآباء عن الأطفال، أولئك الدمى الذين لا يقعون في أي مشاكل ويتبعون التعليمات ويحسنون التصرف ولا يخطئون، ولكن الأطفال في الحقيقة لا يسلكون وفقًا لتعليماتك فقط، بل يتعلمون من سلوكياتك كوالد. وبعبارة أخرى، إذا كان الأب يقول إن التدخين مضر، ولكنه هو نفسه يدخن في كل وقت، فهناك فرصة كبيرة لأن يعاني الابن

من مشكلة مع التدخين، وهذا مثال واضح إلى حد ما، ولكن هناك العديد من السلوكيات الأخرى الأبسط والتي قد تمر دون ملاحظة، فالاطفال يتعلمون وفقا للأدلة والسلوكيات التي يرونها أمام أعينهم.

شتان بين التحدث مع أطفالك عن إدارة أمورهم الحياتية، وأن تقدم لهم القالب الذي يجب أن يعيشوا الحياة داخله، فهم ليسوا آلات يمكن تحريكها بجهاز تحكم عن بعد دون مراعاة كونهم بشرًا لهم احتياجات ورغبات، والآباء الناجحون هم من يستثمرون هذه الاحتياجات والرغبات في تنمية قدرات أبنائهم، وصقل ثقتهم فى أنفسهم وقدرتهم على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، وهذا لا يتم إلا من خلال الإيمان بأن الأبناء لهم كيان يجب احترامه وتقديره من خلال توثيق التواصل والحوار والمناقشة، بعيدًا عن الفرض والإكراه والتعنت، فالتربية رحلة وعي ونضج وحب ومسؤولية.

القاعدة الثانية

التربية رحلة تبدأ قبل الميلاد ..
فهل أنت مستعد؟

لعلك تعرف أن التربية تبدأ من قبل أن يولد الطفل وهو لا يزال جنينًا في رحم أمه، وليس ما نقصده هنا هو توفير الغذاء الكامل المناسب والمحافظة عليه من مخاطر الإجهاد والتعب فحسب، فهناك أيضًا الجانب النفسي لأن الطفل يشعر تقريبًا بكل مشاعر أمه وهو جنين، فيحزن إذا حزنت ويسعد حين يسعد قلبها، وهذا لا يرتبط بالرفاهية وغياب الحزن والألم طوال الوقت، فالحياة كلها كد وتعب، ولكن هناك فرقًا بين التعب والشقاء من أجل لقمة العيش، والهم والغم الذي يصاب به الطفل لكثرة المشاكل والشجار بين الوالدين، فالتربية عملية مستمرة ومتدرجة، وجزء منها يتم بشكل تلقائي وفطري، وهي تبدأ حتى من قبل معرفة خبر وجود جنين، من خلال الاستعداد لتحمل هذه المسئولية العظيمة.

علينا إذن بذل الجهد للتعلم أكثر عن الثقافة التربوية، ولعلك قد تحتاج للحد الأدنى من المبادئ والمعلومات التي تساعدك في رسم طرق تعاملك مع أبنائك، أيًا ما كان هذا الطريق أو المنهج.

وأنـمـاط التربيـة تختلف من أسـرة إلـى أخـرى، فـالأهـل ينقلون خبراتهم وقيمهم إلـى أطفالهم، وقد يبتكرون أحيانًا أساليب أفضل من كل النظريات والكتب التربوية للتعامل مع أبنـائهم، فهم الأقرب والأكثر معرفة ومتابعة لهم، والحقيقة الثابتة أن الوالدين أو من يقوم مقامهما يلعبون الدور الأكبر في تطور فهم الطفل عن العالم والحياة، وهذا يضعنا أمام مسؤولياتنا التاريخية والأخلاقية والإنسانية في إعداد وتنشئة جيل جديد.

القاعدة الثالثة

التربية منهج واضح الأسس والقواعد .. اصنع قواعدك التربوية

القواعد ليست مجموعة من القوانين تحاصر الطفل وتضيق عليه الخناق وتحرمه من متعة حياته الطفولية التي يحتاج إليها، وإنما هي رؤية تترك مجالًا للطفل ليكون طفلًا، وتحميه وتكمل فطرته التي فطره الله عليها، فيجب أن تنطوي على الكثير من الحركة وإمكانية الاكتشاف لنفسه وقدراته ومجتمعه وبيئته المحيطة، والقواعد بهذا المفهوم تشبع لدى الطفل المفاهيم البسيطة عن الصواب والخطأ، فتكون معيارًا ومقياسًا داخل الطفل للتفرقة بين الحق والباطل.

وكلما كانت القواعد بسيطة وواضحة ويستطيع جميع أفراد الأسرة اتباعها، فإنها تساعد أفراد الأسرة على فهم وتعلم أين الحدود، وبذلك يتحقق التوازن بين الحصول على ما يريدون واحترام احتياجات الآخرين، كما أنها تساعد الأطفال والمراهقين على الشعور بالأمن والأمان حول حقوقهم وخصوصياتهم، وتجعل الحياة الأسرية أكثر سلامًا واستقرارًا .

وقبل وضع القواعد، يجب الإجابة على سؤال بديهي: من سيضع هذه القواعد الأسرية؟ والإجابة ببساطة هي كل أفراد الأسرة، فمن المهم إشراك جميع أفراد الأسرة قدر الإمكان عند وضع قواعد الأسرة، فيمكن للأطفال الذين تتجاوز أعمارهم ثلاث سنوات المشاركة في مناقشات هادفة مع أولياء الأمور حول ما هي القواعد والسبب وراء وضعها ومدى أهمية وجودها، وكذلك النتائج المترتبة على كسرها، وهذه المشاركة بحد ذاتها تكسبهم خبرة قيمة في تحمل المسؤولية عن سلوكهم.

ابدأ بالأشياء الأكثر أهمية وضرورة. على سبيل المثال، فإن القواعد الخاصة بالامتناع عن الإيذاء الجسدي لابد منها بالنسبة لمعظم الأسر، وبالطبع تختلف قواعد كل أسرة عن الأخرى، وتتأثر أيضًا بمعايير القيم والمعتقدات والوضع الخاص لكل أسرة، ولكن لتبدأ بالمهام البسيطة والواضحة، فيمكن وضع قواعد حول:

الاحتياجات أو الواجبات اليومية

الأخلاق، مثل الصدق والكرم والشجاعة

التعامل بين أفراد الأسرة

هناك العشرات، بل المئات من القواعد التي يمكن أن نتفق عليها ولكن كل القواعد الجيدة بينها سمات مشتركة، مثل الوضوح

وسهولة الفهم، فقواعد الأمر والنهي مثلًا أدوات جديدة للتعلم في معظم الحالات، لأنها توجه سلوك الطفل بطريقة إيجابية، مثل:

تحدث بصوت واضح ومهذب

اجلس أثناء تناول الطعام

أشرك أختك الصغيرة في لعبك

لا تسب أو تشتم أو تصيح دون سبب

مع الأخذ بالاعتبار أن كثرة القواعد قد تضر أكثر مما تنفع، فبالتأكيد أنت لست بحاجة إلى قواعد عسكرية داخل البيت، فكلما كانت القواعد خاصة بأمور مهمة وبسيطة وواضحة ومناسبة للمرحلة العمرية، أصبحت أكثر تقبلًا وقابلية للتطبيق.

وإذا لاحظت أن الأبناء لا يلتزمون ويكسرون القواعد كثيرًا، فأنت بحاجة لاختيار التركيز على الموضوعات الأساسية كالسلامة الجسدية مثلًا، ويمكن أيضًا أن تناقشهم حول القواعد، فهي دائمًا قابلة للتغيير والتطوير، ويمكن أن تشركهم في عملية صناعة القاعدة، كأن تتيح لهم التعديل المطلوب، ولكن لا تتخلى عن كل القواعد دفعة واحدة.

وقد يكون من المفيد كتابة أهم القواعد ووضعها فى مكان واضح مثل باب الثلاجة، وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًا يمكنك

تحويلها إلى رسوم يشاركون فى رسمها وتلوينها، وستجدها فكرة جيدة لمنع الجدل الدائر حول هل هو مسموح أم غير مسموح، كما أنها في متناول يديك باستمرار ويمكنك الرجوع إليها.

وقد يحتاج الصغار إلى مساعدة في تذكر القواعد، فالأطفال في سن ما قبل المدرسة يميلون إلى النسيان، وقد يكون بعض الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة أيضًا بحاجة إلى مساعدة لفهم وتذكر القواعد، وبالتأكيد القواعد دائمًا فى حاجة إلى التطوير والتغيير، فقواعد الأطفال من سن ثلاث سنوات إلى بداية المراهقة تختلف عن قواعد المراهقة، وكلما كبر الطفل فى السن تصبح قواعد الخصوصية مثلًا أكثر أهمية. كذلك يجب مشاركة الجميع في أي تغيير أو تطوير لهذه القواعد، ويمكنك مراجعة هذه القواعد والتأكد من كون الأولويات مناسبة للمراحل العمرية لأبنائك ومستوى نضجهم واستيعابهم، فسنوات المراهقة مثلًا تمثل تحديًا كبيرًا فالشباب يبدأون في استكشاف قدراتهم، وقد يدفعهم ذلك إلى مزيد من الاستقلال والتمرد، ولكن القواعد على نفس القدر من الأهمية بالنسبة للمراهقين كما هي بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، ولكنها يجب أن تتناسب مع سنه واحتياجاته.

وعندما تقرر قاعدة داخل الأسرة لابد أن تقرر أيضًا ما يحدث عند كسرها، ومن الأفضل ألا تبالغ في رد فعلك على كسر القواعد،

فمعظم القواعد الجيدة توضع للتوجيه وليس للفرض والمنع فقط، ومشاركة أفراد الأسرة فى وضع القاعدة وتوقع العواقب في حالة كسرها سيكون لها أثر كبير فى تنفيذها واتباعها، بعكس وضع القواعد من خلال الأمر والفرض السلطوي الأبوي.

ومشاركة الأطفال لا تعني فقط أن يجلسوا ليستمعوا، فيجب أن تكون واعيًا باحتياج الطفل إلى الحركة واللعب وعدم التقيد بالقيود والفروض. وعندما يتم كسر قاعدة، قد تختار ببساطة أن تذكر طفلك بالقاعدة وتمنحه فرصة أخرى.

القاعدة الرابعة

الطفل لديه مشاعر وأحاسيس ..
عامله باحترام.

يبدأ الأطفال بالشعور قبل حتى أن يتعلموا ويفهموا اللغة، فلدى الأطفال نفس المشاعر مثل البالغين، وقد لا يعرفون كيف يلفظون كلمات مثل غاضب، أو حزين، أو سعيد، أو خائف، ولكنهم يشعرون بهذه المشاعر.

أنت مرآة طفلك، من المهم جدًا أن تُظهر لطفلك أنك تحبه في كل وقت، حتى عندما تكون غاضبًا منه، وإن فهمك لطفلك لا يقل أهمية، وقد يكون أكثر أهمية من المحبة له أو لها، والتحقق من صحة مشاعر أطفالك يساعدهم على فهم ما يشعرون به، ويساعد هذا بدوره على بناء احترام الذات عند طفلك والحد من ممارسته سلوكًا منحرفًا، والتحقق من صحة مشاعر الطفل أو المراهق أمر حاسم لبناء الثقة بالنفس وتعزيز الصلابة والصحة النفسية الشاملة.

دع طفلك يعرف أنك تحبه بابتسامتك، وحضنك، والتحدث معه، والاستماع إليه، والعناية به. إذا كنت تشعر بالغضب أو

الحزن أو التعب، فيمكنك أن تخبر طفلك بالسبب، فيمكنك أن تقول مثلا: "إن العمل اليوم كان مرهقًا، لذلك أشعر بالتعب وأحتاج إلى الراحة"، لأن عدم فهم طفلك للمشاعر السلبية التى تظهر عليك من غضب أو حزن أو إرهاق قد يدفعه للاعتقاد بكونه هو السبب.

ويمكن أن تساعد طفلك على التعبير عن مشاعره من خلال إعطاء اسم للشعور الذي يشعر به، مثل (سعيد، حزين، متحمس، غاضب). والأطفال القادرون على التعبير عن مشاعرهم ويعلمون أنهم سوف يقابَلون باستجابة مرضية لهم يصبحون أقل ميلًا للتصرف بشكل سيئ. يمكنك أيضًا أن تؤكد لطفلك أن البكاء أو المشاعر الأخرى يمكن أن تكون طبيعية، فالدموع وسيلة للتنفيس عن العواطف، وفي بعض الأحيان يغدو الأطفال أو البالغون بحاجة إلى البكاء، فلا بأس بأن تكون حزينًا أو غاضبًا أو محبطًا أيضًا.

وإذا كان طفلك يتصرف بعدوانية، فابحث عن الأسباب وحاول تقديم المساعدة، وحافظ على صوتك هادئًا، ودع طفلك يروي جانبه من القصة، فيمكنك أن تقول مثلا: "أستطيع أن أرى مدى الغضب الذي تشعر به، من فضلك قل لي لماذا أنت غاضب جدًا"، فيتعلم الأطفال أن حل المشاكل يأتي بالحوار، بدلًا من اللجوء إلى العدوان أو القوة الجسدية.

القاعدة الخامسة

الحب غير المشروط .. القبول لا يعني التدليل الزائد

يحتاج الأطفال إلى الحب غير المشروط، ومعظم الآباء يحبون أطفالهم دون تحفظ، بغض النظر عن مدى الغضب الذي قد يشعرون به تجاه أفعالهم وسلوكياتهم الخاطئة، فنحن نعلم أننا مستعدون لأي تضحية لإنقاذ حياة أطفالنا.

والحب غير المشروط أو قبول طفلك يتطلب منك أن تحبه بغض النظر عن نقاط ضعفه وعيوبه، وأن تتقبله دون تصنيفه سلبًا أو إيجابًا، فالعبارات التي تعزز من تقدير الطفل لذاته ووجوده مثل "أنا أحبك وسعيد بكونك ابني" تمنحه شعورًا بالأمان، وتدفعه للتفكير والعمل بطريقة مبدعة، وتعلمه التعبير السوي عن عواطفه ومشاعره، وتساعدك على بناء علاقات قوية معهم مبنية على الاحترام والتقدير، وهذه العبارات يجب أن تكون صادقة ومتسقة مع معالم وجهك ولغة جسدك ومشاعرك الداخلية، لأن نبرات الصوت الفاترة والوجه العبوس قد يفرغون كلمة الحب من معناها، فالأطفال يحتاجون إلى أحضان دافئة وقواعد واضحة

ومنطقية بجانب السلطة الحازمة.

هذا القبول والحب لا يعني الموافقة أو الاستجابة لكل رغبات الأطفال، أو ترك الحبل للطفل على الغارب ليفعل ما يحلو له، اعتقادًا أن هذا سبيل إسعادهم في الواقع.

إن الطفل الذي يحصل على كل ما يرغب فيه يعتقد أنه مسيطر، ويضطرب سلوكه و يتلاعب بك غالبًا لكي يحصل على كل شيء دون تحمل مسؤولية

كما أن المبالغة في مراقبة الطفل، والتعليقات المستمرة على سلوكه، حتى وإن كانت تلك التعليقات إيجابية، تجعله يشعر بالانزعاج وأنه خاضع لمراقبة مستمرة، وتزعزع ثقته بنفسه. إن تقبل وحب الطفل لا يعني الإفراط في التعبير عن الإعجاب، يجب أن تترك مسافة بينك وبينه ينشغل فيها بما يفعله، دون أن يشعر بالقلق بشأن ما ستحكم به على ما سلوكياته وتصرفاته.

فالأمر موازنة دون إفراط ولا تفريط، فلا يجب أن نطلق أحكامًا على الطفل بصفات معينة، مثل (خجول أو كسول أو عنيد أو شقي)، فعندما يتكرر سماع الطفل لمثل هذه الأحكام يبدأ فى تصديق هذه الصفات ويتيقن من صحتها بشكل غير إرادي. يتأثر الأطفال بتوقعاتك وأحكامك بشكل كبير، سواء كانت سلبية أم إيجابية، ومن ثم يجب أن تساعد طفلك على أن يُظهر أجمل ما

لديه من صفات. فلتبحث عن فرص تدرب فيها الطفل في مواقف مختلفة، مثل أن تطلب من طفلك الخجول أن يحضر لك شيئًا بينما تجلس مع الضيوف وتنتهز الفرصة لتعريفه بهم، أو تمدح صفة جيدة لديه أمام الآخرين.

الأطفال في حالة نمو وتطور مستمرة، وعلى الآباء مساعدة الأطفال على اكتشاف أنفسهم وإبراز نقاط القوة لديهم وإمكانياتهم. وتقبل الطفل يتطلب منك أن تراعي الفروق الفردية بين أبنائك، فلكل واحد منهم صفاته وقدراته، فلا تقارن بينهم، لا تقل لأحد أبنائك مثلًا: «أخوك أمهر منك» أو «أخوك يفعل الصواب وأنت لا تفعله»، فهي عبارات مسيئة للطفل وتحط من قدره.

الحب غير المشروط يعني أن يشعر الطفل أنه محبوب كما هو، دون أن يحتاج لعمل شيء على وجه الخصوص لكسب حبنا، وأنه حتى عندما يسيئ إلى شقيقه مثلًا أو يسيئ التصرف أو يكسر شيئًا مفضلًا لدينا فلن نكف عن حبه.

باختصار، فبحبك وقبولك للطفل لمجرد وجوده، وبغض النظر عن الأفعال التي قد تقبلها أو ترفضها، فإنك تؤكد لطفلك أنك ترفض الأفعال الخاطئة لكونها سيئة، ولا ترفضه هو لشخصه، وعلينا أن نوضح للطفل بعد حدوث الخطأ أن العيب في الخطأ نفسه الذي ارتكبه، وليس فيه كطفل.

القاعدة السادسة

النجاح ميزة يحب أن يحصدها الآباء من أطفالهم .. اجعل النجاح ممكنًا

كلما كانت التربة خصبة أخرجت أشجارًا قوية تخرج ثمارًا ناضجة وسليمة، أما إن كانت تربة غير مناسبة للزرع فلا يجدي معها غرس أو زرع، والأسـرة هي التربة التي نبت فيها غرس طفلك، فاحرص على أن تكون الأسرة بيئة مواتية لتحقيق نضج ونماء لطفلك. الأسرة هي النواة الأولى للتربية السليمة الراقية، إذا صلحت صلح الأبناء وأصبحوا من المتفوقين الذين ينتظرهم مستقبل مميز، أما إذا فسدت فمن المؤكد أن فسادها سوف يعيق نجاح الأبناء، فقبل أن تسأل عن تفوق أبنائك، عليك أولًا أن تتأكد من صلاح البيئة المحيطة، وكونها خالية من المعوقات التي تترك أثرًا سلبيًا في نفوس الأطفال.

نعلم أن قدرة الأطفال على التعامل مع أنفسهم والمشاركة في العالم تعتمد على مدى شعورهم باحترام الذات، وقدرتهم على تكوين شخصيات مستقلة، فالأسرة هي القاعدة التي ينطلق منها الطفل، ويتوجب على الوالدين خلق بيئة تساعد الطفل على تقدير

ذاته وتنمية ثقته بنفسه، ومساعدة الطفل على التعلم والنجاح من خلال خلق بيئة تجعل النجاح أمرًا ممكنًا. من الممكن على سبيل المثال وضع كرسي أمام حوض المياه حتى يتمكن الأطفال من غسل أيديهم، أو تركهم ينتقون الأحذية المفضلة لهم لارتدائها بأنفسهم، وإذا طلب منك طفلك المساعدة يمكنك تقديم دعم وتوجيه، ولكن تجنب القيام به بدلًا منه، فقد يتأخر فى إنجاز المهمة ولكنه سيشعر بلذة الإنجاز بعد أن يتمكن من تحقيقها.

القاعدة السابعة

تشجيع طفلك على النجاح والتميز لا يأتي بالمقارنة بينه وبين أقرانه

قد توفر لك المقارنة معيارًا أو نهجًا للتأكد من أداء طفلك، فمقارنة درجات طفلك بدرجات الأطفال الآخرين سوف تحدد حجم الإنجازات المدرسية له وما إذا كانت طبيعية أم ضعيفة أم ممتازة، وأحيانًا نلجأ لضرب الأمثال بالآخرين لتفوقهم، كقولنا إن «ابن فلان حصل على الدرجة النهائية فلابد أن تحصل عليها مثله الشهر المقبل، كف عن اللعب ومشاهدة التلفزيون وستحقق التميز والنجاح مثل فلان».

بالتأكيد أنت لا تهدف إلى إيذاء طفلك، ولعلك لا تدري أن مثل هذه العبارات تضر أكثر مما تفيد، مقارنة طفلك مع الآخرين توسع الفجوة بين سقف التوقعات لديك وقدرات طفلك الحقيقة ومجالات تميزه، فكل طفل هو ماسة حقيقية متفردة فى صنعها وشكلها، ومجرد مقارنته بآخر ترسخ لديه نموذج أو قالب يجب أن يتشبه به، فلا مكان للإبداع في بيئة تسودها النمذجة والتنميط. أحيانًا يكون الدافع الوحيد للمقارنة بين طفلك والآخرين هو

تشجيع روح المنافسة في الطفل، والروح التنافسية بالتأكيد هي القوة الدافعة نحو الأداء الأفضل، ولكن هل هذا مفيد لطفلك؟

الإجابة: ببساطة لا، لأن الأطفال ليسوا جميعهم على نفس المستوى من المواهب والتطور، والنمو غالبًا يتم بمعدلات مختلفة فى كل طفل عن الآخر، بالإضافة إلى أن نقاط القوة والضعف مختلفة من الناحية العلمية، ويمكن للمقارنة أن تشجع وتبني، أو أن تهدم وتكسر الثقة والاحترام للذات لدى الطفل بالتعبير عن عدم الرضا والسخط بسبب ضعف الأداء.

والآثار السلبية التي تنتجها المقارنة بالآخرين هي كسر الثقة بالنفس، فالطفل يبدأ بالاعتقاد أن الآخرين أفضل منه، وأنه غير قادر على أن يحسن التصرف مثلهم، أو أنه يعيش لتحقيق توقعات الوالدين، وهذا الشعور ضار جدا بنمو شخصية الطفل، بالإضافة إلى أن المقارنة تنتج عملية قولبة لاتسمح بالظهور الحقيقي للذات الطبيعية الحرة المنطلقة بذوقها الخاص وسحرها المميز، وهو ما يسمى طمس الذات.

والمقارنة أيضًا قد تكبت الإبداع وتقتل المواهب، فقد يكون لدى الطفل موهبة الرسم ولكنك تفضل أن يذهب إلى ممارسة السباحة مع أبناء عمومته، فلا يجد الوقت لممارسة ما يحبه. والمقارنة قد تدفع الطفل إلى تبني موقف سلبي بعدم الاهتمام

بكلامك، فلا يكلف نفسه عناء المحاولة لأنك تفضل بوضوح طفل آخر عليه، ودائمًا تمدح الآخر وتمدح أعماله، فإن كان هدفك هو حث ابنك على التفوق وبث الروح التنافسية الحميدة فيه، فعليك فعل ذلك بشكل صحيح وإيجابي.

فلا يصح أن تربط مشاعر الحب بالتحصيل الدراسي أو النجاح، ولا داعي لهذا الخطأ الذي يقع فيه الكثير من الآباء والمربين "سأحبك إن نجحت مثل فلان"، فهل سوف تكرهه لو رسب؟ فالحب والدعم غير مشروط بشرط ولا قيد، ويجب على الآباء إظهار الحب لأبناءهم ودعمهم ودفعهم للنجاح دون انتظار مقابل أو رد.

ويمكنك تحديد مؤشر أو مقياس للصواب بدلًا من المقارنة، مثل أن تقدر هذا الجهد المبذول والتطور في مستوى أدائه، حتى لو كان الطفل قد حصل على درجتين فقط أكثر من نتيجة الامتحانات السابقة، فهذا يبني الثقة بينك وبينه، ثم يمكنك أن تسال عما إذا كان بحاجة لمساعدة ودعم، مع الثناء على النقاط القوية، ولتكن آخر كلماتك معه ذات معنى إيجابي.

لا تبالغ في توقعات غير منطقية. تذكر أن كل طفل فريد من نوعه، وأن لدى الأطفال مستويات مختلفة من الاهتمام، ونقاط القوة والضعف لديهم مختلفة، وأنه لا يمكنك بدورك أن تكون

الأب المثالي أو الأم المثالية دائمًا، ولا يمكن لطفلك أن يكون الابن الكامل المتميز في جميع مجالات الدراسة. كل شخص لديه تحدياته المختلفة، التي تختلف من منزل إلى منزل، ومن أسرة إلى أسرة، ومن مجتمع إلى آخر.

القاعدة الثامنة

معايير التصرفات الصحيحة
تقاس بالقيم الأخلاقية وليس
بتطبيق القوانين والقواعد فقط

يعتقد كثير من الآباء والأمهات أن مجرد ترديد العبارات مرارًا وتكرارًا سيغرس في أطفالهم القيم الجيدة ليكونوا مواطنين صالحين، وينسى الكثير من الآباء أن واحدة من أهم أدوات التعليم الأساسية هم الآباء أنفسهم، فالأطفال يشاهدون ويلاحظون أفعالك كنموذج لكيفية التصرف والفعل. والتأكد من أن طفلك يتشبع بالقيم مثل الصدق والرحمة يتطلب منك إظهار هذه الصفات في معاملاتك، لا أن تكتفي بترديدها على مسامع طفلك طوال الوقت. ولأننا بشر قد نصيب أو نخطئ، فعندما تقع فى خطأ بادر بالاعتراف به ودع طفلك يعرف أنك تفهم أنك أخطأت واعترفت بذلك، واعتذر حتى يعلم الطفل أن الخطا وارد، وأن المكابرة والعند لا يجديان، وهذه الخطوة مفيدة للتعلم من أخطاء الماضي وتلافيها في تصرفاته فى المستقبل.

راجع هذه التصرفات فى البيت وكيف يراها أطفالك:

عندما نكذب على شخص ما على الهاتف بينما يستمع الطفل، فهو يتعلم أن الكذب أمر لا بأس به.

عندما نكذب بشأن سن الطفل للحصول على تذكرة بنصف الثمن بدلًا من تذكرة كاملة، فإنه يتعلم أن الغش أمر مقبول.

عندما نتجاوز بالسيارة السرعة المسموح بها، فإن الأطفال يتعلمون أن كسر القانون أمر طبيعي إذا كانت لدينا فرصة للإفلات من العقاب.

عندما نصيح بوجوه الأطفال ونعنفهم، فإنهم يتعلمون أن نوبات الغضب لا بأس بها.

عندما نعاقبهم، يتعلمون أنهم أشخاص سيئون لا يستحقون التقدير.

إذا أردت أن تعلم أطفالك الصواب، فدعهم يرونك تسلك الطريق الصواب.

القاعدة التاسعة

المنع ليس حلًا .. لا تنه عن شيء
إلا عند الضرورة

فقد يخطئ الكثيرون حينما يعتقدون أن الأسس والضوابط تُبنى بكثرة الأوامر والنواهي. لا تكثر من القواعد التربوية فى الأسرة، فالأصل فى العمل التربوي أن يقوم على الحوار ومحاولة الإقناع، فلا تنه عن شيء إلا عند الضرورة، لأن كثرة الأوامر والنواهي تقتل الإبداع والجرأة والانطلاق داخل الأطفال، وليس معنى ذلك أن تترك لأبنائك الحبل على الغارب، ولكن اتبع المنهج الوسطي، فلا تمنع إلا لضرورة دون إفراط ولا تفريط. بالتأكيد هناك بعض التصرفات التي يجب أن تمنع الطفل منها، مثل إيذاء نفسه أو إيذاء الغير، ولكن إذا أردت أن تنهى عن أمر فعليك أن تراعي بعض النقاط المهمة:

المنع أو النهي لا يكون لغير ضرورة، ولا تمنع بقدر ما توجه، فلا يمكنك التغلب على الإفراط في الحركة بالمنع ولكن يمكنك توجيه الطفل إلى ممارسة رياضة منتظمة.

وضح سبب المنع أو النهي، ولا تنه عن شيء دون تبرير واضح، فيمكنك أن تربط بين النهي وسلامة الطفل، كأن تقول له «لا تعبث بأعواد الكبريت حتى لا تحترق أصابعك».

لا تشخصن القاعدة أو تجعلها مرتبطة بتقلبات مزاجك، فمثلا لا تصدر أمرًا للطفل بأن يتوقف عن اللعب لأنك متوتر وبحاجة للراحة، ولا تصنع من نفسك سلطانًا يصدر فرمانات وأوامر طوال الوقت بحجة أنك والده وتعرف أكثر مما يعرف هو.

فاقد الشيء لا يعطيه. لا تجبر الطفل على الصلاة والعبادات دون أن تلتزم أنت بها.

لا تضع نفسك فى موقف التحدي أمام الطفل، ولا تلجأ إلى الصراخ والصوت المرتفع وإصدار الأوامر، فغالبًا ما يرفض الأبناء الأوامر ويميلون أكثر إلى قبول الاقتراح، فشتان بين قولك «إياك أن تفعل كذا» و«أتمنى ألا تقوم بكذا» أو «كم هو جميل أن تكون كذا».

امنح الطفل الفرصة لمشاهدة نتائج تصرفاته بنفسه ليعرف لماذا تريده أن يتصرف بهذا الشكل.

القاعدة العاشرة

كل المفروض مرفوض .. حاول إقناع طفلك ولا تفرض عليه

كثيرًا ما نفرض على أبنائنا أوامر دون أن نحمل أنفسنا عناء تفسيرها أو تحليلها أو شرح مغزى ما نريد من أوامرنا، معتقدين أنهم أطفال صغار لا يفهمون، ولكن الحقيقة أن الطفل يفهم أكثر مما نتصور.

فكلما زاد إصدار الوالدين للأوامر كان تأثير هذا على الطفل سلبيًا، فيغلب عليه الانطوائية والجمود ويفقد موهبته، والإفراط في استخدام لغة الأمر والنهي مثل (افعل، لا تفعل، كل، نم، اخرج، لا تلعب، لا تلمس هذا) كفيل بأن يجعل الأبناء يفقدون المعايير الذاتية للتعرف على الصواب والخطأ، ويعلمهم الاعتمادية والهروب من أى تحمل للمسؤولية، ومادام هناك دائمًا من يخبره بما يجب فعله فلا حاجة للتفكير أو الاختيار حتى بين الضار والنافع، فيندفع الطفل للتنفيذ دون أن يفكر في العواقب والمآلات، فإن كانت سيئة فسيلقي بمسئوليتها على صاحب الأمر والنهي.

احترم ابنك من خلال إقناعه وتعليمه، ولا تنهه عن القيام بأمر ما بطريقة استفزازية، فمثلًا إذا اردت أن تحثه على تناول الطعام الجيد يمكن أن تقول "التفاح طعام جميل؛ فهو يحتوي على فيتامين يساعد على النمو"، أو "الحلويات والشيكولاتة شهية ولكن الإكثار منها يسبب تسوس الأسنان وبالتالي آلامًا حادة"، أو «لا تسهر إلى هذا الوقت المتأخر حتى تحافظ على صحتك وتستطيع أن تنهض مبكرًا بحالة جيدة».

وهكذا نعلمهم ونمنحهم معايير لمعرفة ما يليق وما لا يليق، وبذلك نحقق الكثير من الإيجابيات في حياة أبنائنا، فنفتح حوارا معهم ونحدثهم ونعبر لهم عن حبنا، ونحافظ على إجراء حوارات معهم بطريقة تتسم بالهدوء حتى يستقر في وعيهم أن الدافع الوحيد لهذا الحوار هو حب والديهم لهم والخوف عليهم، وليس مجرد فرض رأي الوالدين، ولا مانع من أن نترك لأطفالنا بعض الحرية والسماح بارتكابهم الأخطاء أمامنا حتى نستطيع أن نوجههم للصواب، فسوف يتعلم أطفالك الصواب عندما يرون مساعدتك لهم فى تنظيف اللبن المسكوب أو الكوب المكسور، وليس إلقاء اللوم فقط، وسيتعلمون أن الحياة قد تكون صعبة ولكن يمكن إيجاد طريقة أفضل للتعامل معها، فالمهارات الحياتية هي التي يكتسبها الأبناء من السلوكيات اليومية فى الأسرة، والتربية

بالأوامر والنواهي فقط تخرج جيلًا مشوهًا اعتماديًا وغير متحمل

للمسئولية.

القاعدة الحادي عشرة

توقف عن إزاحة العنف وتعلم إدارة الغضب

الحياة بدون قواعد وثواب وعقاب غير سوية، وتكرار الأخطاء بدون عقاب يؤدي إلى استمرارها، بل وارتكاب المزيد من الأخطاء. لذلك عليك التوقف عن العقاب وبدء الحديث والاتصال، ولتسمع وجهة نظر الطفل وليس استنتاجك كوالد أو مربي، فدائمًا ما نفترض أننا على حق بالنظر إلى حجم خبراتنا كراشدين ومخزون تجاربنا الشخصية، ونعتقد دائمًا أن كل ما نراه صواب وإن لم تتوافق سلوكيات الطفل مع رؤيتنا نجزم بأن الطفل هو المخطئ، لكن يمكن أن نرى ذلك بطريقة أخرى، والأقرب إلى الواقع أن هناك سببًا لكل تصرف سيئ من طفلك دائمًا، ومعالجة هذا السبب الأساسي، وليس السلوك، هو سبيل الإصلاح.

عندما نقع فريسة للغضب، فإننا نرسخ نموذج السلوك غير اللائق لطفلنا، والأطفال يسيئون تفسير غضبنا، وفي أحسن الأحوال يفترضون أننا نعنفهم لأنهم أشرار ولا يمكن أن يكونوا صالحين بما يكفي، وفي أسوأ الأحوال يخشى العديد من الأطفال

الصغار سرًا أن نرسلهم إلى السجن أو أن نلجأ للحصول على طفل جديد بدلًا منهم لأنهم غير صالحين كفاية.

وجميع أشكال العنف والغضب تسحب من رصيد حب الطفل لك، سواء كان عنفًا يؤذي الطفل جسديًا أم حتى مجرد التهديد والوعيد بالعقاب لإجبار الطفل على الامتثال، و كل هذا يرسخ لديه انطباعًا بأنه غير محبوب ويسحب من رصيد الحب الذي يحمله فى صدره تجاهك، ومع كل عقوبة يقل هذا الرصيد رويدًا رويدًا حتى ينفد ويتوقف الطفل عن الحب تمامًا.

القاعدة الثاني عشر

الفضول وحب الاكتشاف وراء الكثير من السلوكيات السيئة للأطفال

الألعاب التمثيلية مثل العروس والعريس أو الطبيب والمريض، تلك الألعاب الطفولية بين الأولاد والبنات، التي يحاولون من خلالها اكتشاف أنفسهم وأجسادهم، كل هذه التصرفات والسلوكيات لا تستلزم الغضب والتوبيخ، وحتى لو رأيت طفلًا فى عمر سنتين أو ثلاث يخلع بنطاله أو طفلة ترفع فستانها، فيمكنك أن تخبرهم أن عليهم ارتداء ملابسهم فورًا والعودة للعب أو غيره، وحاول أن تشتت انتباههم بمثيرات أخرى. موقفك الهادئ وغير المضطرب يجعل من السهل الحد من هذه التجارب الجنسية للأطفال، فلا تتسرع وتسأل الطفل «ماذا تفعل؟»، فقد لا يعرف من الأصل ما الضرر فيما يفعله، ولكن الموقف قد يعلق فى ذهنه ويلحق الأذى بالفضول وحب الاكتشاف لديه من فرط غضبنا وانفعالنا.

الألفاظ البذيئة:

اختلاط ابنك بالشارع قد يكسبه عادات ومهارات كثيرة جيدة،

ولكنه أيضًا قد يكسبه بعض السلوكيات السيئة التى يتعلمها من أقرانه، أو بعض الألفاظ البذيئة المنتشرة فى الشارع، ومن حقك أن تنزعج جدًا لسماع هذه الألفاظ المسيئة، ولكن لابد أن تعرف أن الطفل غالبًا لا يعرف معناها ومقصدها، هو فقط يقلد الكلمات ويرددها كما سمعها، ولكن يجب علينا كراشدين أن نعبر عن رفضنا تجاه هذه الكلمات، فمثلًا يمكن أن تقول "لا أحب أن أسمع هذه الكلمة فهي كلمة سيئة، ولا أريدك أن ترددها مع أصدقائك" . قد لا تستطيع مراقبة تصرفات الطفل مع أصدقائه، ولكن حاول أن تضع بعض الحدود لاستخدام مثل هذه الكلمات فى البيت.

الانضباط لا يعني معاملة الطفل بغضب، بل أن التعامل بموضوعية تجاه سلوكه والتصحيح والتوجيه لهذه التصرفات دون أي عدوان أو معاملة سيئة، فيمكنك أن تقول شيئًا مثل: «أنا أحبك كثيرًا، ولكن لن يُسمح لك أن تفعل هذا بعد الآن».

القاعدة الثالثة عشر

العقاب للمجرمين .. والأطفال لا يرتكبون جرائم

يقول جين نيلسن «لا أعلم من أين جاءت هذه الفكرة المجنونة حول كون السبيل الأمثل لدفع الأطفال إلى فعل الأفضل هو أن نجعلهم يشعرون أنهم أسوأ؟ فكر في آخر مرة شعرت فيها بالمهانة أو معاملة غير عادلة، هل كنت تشعر بأنه يمكنك التعاون أو القيام بما هو أفضل ؟».

ماذا سيكون شعورك إذا كان رئيسك في العمل دائم الانتقاد لك، ويصرخ بوجهك ويهينك، أو يخصم من راتبك؟ ماذا سيكون شعورك حيال هذه التصرفات؟ هل تريد أن تحذو حذوه؟

كثيرًا ما يحتار الآباء والأمهات إزاء طريقة عقاب أطفالهم على سلوكياتهم الخاطئة التي يرتكبونها باستمرار، وقد يلجأ بعضهم إلى تعنيف أطفالهم بالضرب أو الشتم والتجريح والصراخ، ظانّين أن هذه الطريقة هي الأقدر على ردع أطفالهم عما يرتكبونه من أفعال مزعجة وسيئة داخل المنزل، ولكن الأطفال يتعلمون من

البيئة التي يعيشون فيها، والطريقة الأكثر فعالية لتعليم الأطفال هي المحاكاة، ومعاملتهم بالطريقة التي نريد أن يعاملوا بها الآخرين، مثل التعاطف والتفاهم والمناقشة الهادئة. عندما نتجه إلى العقاب والعنف أو الصراخ، فإننا نغذي لدى الأطفال نزعة التصرف بعدوانية، وهذا لا يعني التراجع عن مسؤوليتنا في توجيه أطفالنا وإرشادهم عن طريق وضع قواعد وحدود لتلك التصرفات، ولكننا لسنا في حاجة للعقاب لتعيين أو وضع مثل هذه الحدود.

إذا كان العقاب يستخدم لأغراض التأديب وأحيانًا الانتقام، فإن الأطفال الصغار لا يرتكبون جرائم، بل لهم أخطائهم التي تتطلب الاستجابة التصحيحية. في الواقع، تُظهِر الأبحاث أن معاقبة الأطفال تدفعهم إلى المزيد من السلوكيات السيئة، وجاء في دراسة علمية عن التنمية الأخلاقية للأطفال أن الأطفال الذين كانوا يخشون العقاب كانوا أقل استعدادًا لقبول المسؤولية وأقل مقاومة للإغراء، وكانت الضوابط الداخلية لديهم أقل من الأطفال الذين لم يتعرضوا للعقاب. والعقاب البدني الذي يصل إلى الضرب يمكن أن يؤدي إلى الأذى الجسدي والعقلي والروحي والنفسي الدائم لدى الطفل، ويؤدي أيضًا إلى ارتباط بين مفهوم الحب والعنف في ذهنه، خاصة مع تبرير الوالدين للعقاب بأنه

لمصلحة الطفل و"لأننا نحبك ونخاف عليك"، فيترسخ لدي الطفل أن العنف يمكن أن يكون تعبيرًا عن الحب.

والعقاب يتعارض مع تعزيز الرقابة الداخلية لدى الأطفال، ويوصل رسائل سلبية، منها مثلًا أن هناك شخصًا آخر مسؤول عن إقرار ما هو السلوك السيئ وماذا ستكون العواقب. قد يستنتج الطفل أنه لا بأس بإساءة التصرف إذا كان يمكن تجنب كشف فعلته، أو إذا كان على استعداد لقبول العواقب، ولكن التوجيه والتصحيح يعلم الأطفال أن سلوكًا معينًا هو سلوك سيئ لأنه يخالف النظام الاجتماعي، فيعزز من وضع ضوابط داخلية.

لا تستخدم العنف أبدًا ضد طفلك، وابتعد كليًا عن أساليب الضرب والشتم والصراخ، فهذه الأساليب للجهلاء الذين لا يدرون أن طفلهم سيصاب بتشوهات نفسية نتيجة التعامل معه بهذه الأساليب. وإذا كان الغرض من العقاب هو وقف الطفل عن فعل ما لا تريد - باستخدام طريقة مؤلمة أو غير سارة لمنعه - فهناك العديد من الأساليب البديلة عن العقاب المؤذي، مثل:

حجب المكافآت: "لا يمكنك مشاهدة التلفزيون إذا كنت لا تقوم بأداء واجبك".

العقوبات - "أنت كسرت النافذة لذلك سوف يكون عليك دفع ثمنها بأموال من المصروف الخاص بك".

النظرة الحادة والهمهمة لهما تأثير إيجابي، فعندما توجه للطفل نهيًا أو أمرًا بينما تنظر في عينيه بحدة يفهم أنك غاضب من هذا الفعل، ولكن لابد من التدرب على هذه الطريقة مع الطفل منذ سن مبكرة.

الحرمان من الأشياء المحببة للطفل، والتدرج في الحرمان من الأشياء، بداية من الألعاب المحببة والمنع من الخروج مع الأصدقاء، إلى الحرمان من المصروف اليومي.

أن يُترك الطفل ليتحمل نتائج عمله بعد تنبيهه مسبقًا، فمثلًا إذا امتنع عن عمل الواجبات اتركه يذهب للمدرسة ويتحمل أمام مدرسته عواقب ما صنعه.

الهجر والخصام سلاح مهم جدًا يجب أن تستعمله، خاصة وإن كانت علاقتك بطفلك جيدة وكان يحبك، فسيؤلمه الهجر كثيرًا ويعود عما فعله.

لا تدع أي تصرفات من أبنائك تستفزك إلى درجة الضرب، حتى ولو كانت مشاجرات مزعجة ومقلقة.

وأخيرًا، يبقى أن أشير إلى أنه تعدّدت الآراء حول العقاب البدني بين مؤيد ومعارض، مؤيد لضرورته التربوية لضبط السلوك، ومعارض باعتباره أسلوبًا مهينًا لا يحترم كرامة الطفل، إلّا أنّ

محددات السلوك تخضع للبيئة الثقافية والاجتماعية، وعليه يكون استخدام هذا الأسلوب مرتبطًا بسياسة المُربّي، ولكن بالتأكيد العقاب في حد ذاته لا ياتي بنتيجة إيجابية، وإن كان يعلم الأطفال فقط ما لا ينبغي القيام به، فهو لا يهديهم نحو ما ينبغي القيام به، ولا يعمل على تغيير سلوكهم، حتي وإن امتنعوا عن سلوك سيئ فهم لا يتعلمون سلوكًا جيدًا، ومن المؤكد أن العقاب له آثار سلبية طويلة الأمد على الأطفال.

القاعدة الرابعة عشرة

الأطفال يقلدون الآباء في جميع سلوكياتهم .. لا تورث سلوكياتك السيئة لأبنائك

يولد الطفل على الفطرة نقي مثل الملائكة، وتكون شخصيته وعاءً فارغًا مستعدًا ومتشوقًا لأن نملأه بالخبرات والتجارب والطباع حتى يصير شابًا له معالمه الخاصة، وسنوات العمر الأولى تتكون فيها شخصية الطفل، ويكون الأب والأم هما كل عالمه ومصدر ما في هذه الوعاء من معارف، ويشير علماء النفس كثيرًا إلى أن الجزء الأكبر من شخصية ابنك تتكون فى السنوات الأولى، وكما يرث الأبناء بعض الصفات الجينية فهم يرثون العادات السيئة من الوالدين.

يقلد الأبناء آبائهم في كل شئ، وذلك لأن الأطفال بطبيعتهم يكتسبون الصفات والسلوكيات التي يرونها يوميًا من معاملات وكلام الكبار، ويتأثرون بها أكثر من اتباع أسلوب المكافأة والعقاب الذي يتبعه الآباء أحيانًا لتهذيبهم وتعليمهم، لذلك ينبغي على الأهل التصرف بطريقة إيجابية وسلوك صحي نموذجي لتنشئة جيل واعٍ ومتوازن سلوكيًا، ففي دراسة علمية بريطانية شارك بها

نحو ١٢ طفلاً تتراوح أعمارهم بين الثانية والسادسة، وُجد أن الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة أكثر عرضة لاكتساب عادات أولياء الأمور من تدخين وشرب للكحول.

أجرى أحد الباحثين تجربة لمراقبة عملية تسوق الأطفال في نموذج لمحل تجاري معد لهذه التجربة، وأتيح للأطفال المشاركين حرية اختيار ١٣٣ نوعًا من البضائع المصغرة من سجائر وفواكه وخضروات ومقبلات ومشروبات كحولية وذلك بملء كوبونات شراء، وجاءت نتائج التسوق بمثابة مفاجأة لأولياء الأمور وفقًا للباحثة المساعدة في الدراسة (مادلين دالتون) من كلية طب «دارتموث»؛ حيث لجأت الشريحة العظمى من الأطفال المشاركين - ٦ في المائة - إلى شراء الكحول، فضلاً عن لجوء ٢٨ في المائة لشراء السجائر، ووجدت الدراسة أن احتمالات شراء أبناء المدخنين للسجائر ترتفع إلى أربعة أضعاف كما ترتفع احتمالات شراء الأطفال الذين يحتسي أحد والديهم الخمر إلى ثلاثة أضعاف.

فكيف لنا أن نحمي أبناءنا من عاداتنا وسلوكياتنا السيئة، خاصة وإن لم نستطع التوقف عنها؟

إليك هذه النصائح:-

لا تبدأ فى التنبؤ بأنه سوف يقلد هذه العادة السيئة (من شابه

أباه فما ظلم).

يجب الاتفاق على أن هذه العادة سيئة، فنحاول شرح وتوضيح عواقب السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ بأساليب مختلفة، مثل المناقشة والقصص.. إلخ.

قد تكون الفرص جيدة لتأصيل فكرة أن أي إنسان قد يخطئ، وهذا لا يعني أنه شخص سيئ، ولكن سلوكه هذا خطأ، وأنه كما يسلك هذا السلوك السيئ فإن من صفاته الجيدة والحميدة كذا وكذا، وكل هذا فى إطار من النقاش والحوار الهادف بعيد عن الانفعالات السلبية والهجوم، لأن الهجوم على الآخرين لا يأتى سوى بالنتيجة التى لا نرغبها، فالإنسان عندما يشعر أنه محل هجوم يتخذ موقفًا دفاعيًا على الفور.

القاعدة الخامسة عشرة

الاضطراب الأسري يؤدي إلى نمو غير سوي لأبنائك .. لا تقحمهم في مشاكلكما الزوجية

مهما كانت الحياة الزوجية سعيدة ومستقرة بين الزوجين، ومع وجود الحب والحنان والاتفاق بينهما، فهي لا تخلو من الخلافات، وقد يتحول الأمر إلى عراك أو مشاجرة كبيرة قد يعلو فيها الصوت ويجري تبادل الاتهامات.

يجب الحرص على ألا يحدث هذا أمام الأبناء، فلا يجب أن يرى الطفل أي خلاف يتطور إلى مشاجرة أو مشاحنة، لأن هذا يؤثر تأثيرًا سلبيًا على نفسيته التي لا تتحمل أن يرى أحد والديه فى صورة سيئة، فهما القدوة ومصدر الأمان بالنسبة له، وصدمته فيهما تفقده الشعور بالأمان، فالأب والأم هما الشخصيتان الأهم في حياة أطفالهما، ويجب أن لا يروا صورتهما تهتز أمامهم، فهذا لن يجدي أي نفع لأي طرف منكما كما قد يظن البعض.

ومهما كان شعورك نحو زوجك/زوجتك ومهما كانت المشاكل بينك وبينه/ها فعليك ألا تحمل أبنائك ذنب خلافاتكم بأن

تقحمهم في تلك المشاكل، بل يجب أن تحاول إخفائها عنهم، وإن لم تستطع مع تزايدها فعليك أن ترسخ لديهم أن الشجار والعراك لا يحلان المشكلة بل التفاهم والحوار هما سبيل الوصول للحل أو العثور على بدائل، كما يجب أيضًا أن تعلم أبنائك أن الاختلاف وارد وأنه مسألة عرضية وتشرح لهم بواقعية وهدوء أن الخلاف أمر طبيعي يأتي إلى حياة كل إنسان وينتهي بسرعة، وتعلمهم أن وجود الخلافات ليس كارثة، بل إنه أمر ضروري لاستمرار الحياة لأن كل شخصية تختلف عن الأخرى، فمن هنا تنشأ الخلافات وتظهر التباينات فى وجهات النظر.

بعد الانتهاء من الشجار وحدوث التصالح بين الزوجين، من المهم أن يؤكد الأبوان للطفل أن الحب بينهما قوي، وأن الاحترام بينهما قائم، وأنهما لا يختلفان حول أهداف الحياة الأساسية، وأن الخلافات التي وقعت بينهما ليست خطيرة، ويجب أن يؤكدا له أن المشكلة قد تم حلها حتى يتعلم ألا يترك المشاكل فى حياته دون حل، وفى النهاية يجب أن يعرف الطفل أننا نختلف حتى نصل للحل الأفضل، ويجب أن تحافظ على هذه الصورة أمام أطفالك، فالقاعدة تقول أن (الاضطراب الأسري = نمو غير سوي للأطفال) ، فالأطفال الذين ينشأون في أجواء منزلية تعصف بها المشاكل - خاصة تلك التي بين الوالدين - يعانون من اضطرابات

نفسية وسلوكية وتعليمية واجتماعية.

ليس معني ذلك أن تتجنب/تتجنبي المناقشة مع زوجتك/زوجك أمام أطفالكما، فالمطلوب هو أن نبتعد عن الشجار والغضب وليس المناقشة والحوار، بل يستحسن أن يشعر الأطفال أن كلاً منكما له رأيه الخاص، الذي على الرغم من اختلافه مع الطرف الآخر فإنه يحترمه ويقبله، وهذا سيعلم أطفالكم الاستقلالية واحترام الاختلاف في الآراء وأن هذه سنة الحياة.

ولنتذكر كم القيم السلبية التي تزرعها في نفس طفلك عند رؤية مشهد الخلاف بينك وبين زوجك/زوجتك ناهيك عن ترسيخ صورة كهذه في ذاكرته.

القاعدة السادسة عشرة

العقل السليم في الجسم السليم .. أطعم جسده لتوقظ عقله

قد يأكل الأطفال قليلًا من الطعام ولا يحصلون على ما يكفيهم بسبب ضعف شهيتهم، هؤلاء الأطفال تنقصهم الطاقة والكثير من العناصر الغذائية، وبالتالي يؤثر ذلك على نموهم، ويؤدى إلى تدهور الاستيعاب والأداء المدرسي، فلا يستطيعون اللعب بشكل طبيعي لأن أجهزة المناعة لديهم ضعيفة، بالإضافة للهزال الذي يعانون منه، لذلك فهم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك إذا تناولت المرأة الحامل أقل من حاجتها فإن الجنين ينمو ببطء، وذلك أيضًا شكل من أشكال سوء التغذية.

ومع تساؤل الكثيرين عن النظام الغذائي المثالي، تبقى الحقيقة الخالدة أنه لا يوجد ما يمكن أن نسميه نظام غذائي مثالي موحد للجميع، إذ إن الاحتياجات الغذائية تختلف من شخص إلى آخر باختلاف العمر والجنس والحالة الصحية ومستوى النشاط والعادات الثقافية والاجتماعية، ولكننا بالتأكيد نحتاج إلى غذاء صحي متوازن، ولابد من اتخاذ قرارات صائبة بشأن ما نأكل، إلا

أن تلك القرارات تعتمد في الأغلب على عوامل مثل توافر الغذاء وتكلفته، المذاق والمنظر، التفضيلات الشخصية، العادات والتقاليد الثقافية..إلخ

فكيف يكون لدينا نظام غذائي جيد؟ وما النظام الغذائي؟ وكيف نصنع نظامًا غذائيًا خاصًا لنا قليل التكلفة الاقتصادية وعالي القيمة الغذائية وغير قائم على الحرمان، وإنما على المعرفة والوعي الغذائي؟

وإليك بعض النصائح الغذائية العامة التي يجب أن تحافظ عليها لك ولأبنائك:

تناول الكربوهيدرات النشوية كعنصر أساسي في معظم الوجبات

تناول الفواكه والخضروات كل يوم.

تناول البقول بانتظام، مثل الفول واللوبيا.

تناول الحليب ومنتجات الألبان بانتظام.

تناول اللحوم والدواجن والبيض والأسماك بانتظام، لكن بكميات معقولة.

اختر نوعية الدهون والزيوت المستخدمة في طعامك بعناية وبكميات محدودة، مثل زيت الزيتون وزيت عباد الشمس.

قلل من تناول السكر والمأكولات والمشروبات السكرية.

قلل من تناول الملح واستبدله بالبهارات الأخرى.

حافظ على توازن الطاقة للإبقاء على وزن صحي.

اشرب كميات وفيرة من الماء بمعدل ٦ إلى ٨ أكواب في اليوم.

وأنقل إليكم وصفة تفصيلية لغذاء صحي لطفل ٣ سنوات من موقع صحتك (sehatok.com)، وكانت رسالة من أحد الآباء حول التغذية السليمة لابنه، وهي كالتالي:

السؤال: تحية طيبة وبعد؛ شكرًا لموقعكم و خدمة الاستشارات وهي خدمة مميزة جدًا..سؤالي بخصوص غذاء ابني (٣ سنوات ونصف السنة، ووزنه وحجم جسمه طبيعي الحمد لله)، وهو بشكل أساسي عن وجبة الإفطار. تشمل وجبة الإفطار التي يتناولها بشكل يومي تقريبا: كورن فليكس nestle fitness (غالبًا يكون من النوع الذي يحوي العسل) - علبة صغيرة من حليب المراعي كامل الدسم، وفي بعض الأيام قليل الدسم (حوالي ٢٠٠ مل) - سندوتش مربى فواكه طبيعية بدون سكر St. St Dalfour (في الغالب بطعم الفراولة)، مع عيش (خبز) توست بالحبوب بدون سكر أو إضافات Multigrain Bread - qbake، وأحيانا توست بر أو أسمر - في بعض الأيام بدلًا من سندوتش المربى يكون سندوتش

لبنة أو جبن مثلثات كيري – بسكوت Granola Bar - nature valley بالتفاح أو بالعسل – في بعض الأيام قطعتان صغيرتان من الكيك في حجم الـ cup cake يتم إعداده منزليًا، يحتوي على (بيض/تمر/فواكه مجففة مثل العنب/شوفان/مكسرات كعين الجمل أو الكاجو/ مع ملعقتي دقيق أسمر) بدون إضافة سكر، وفي بعض المرات جزر مبشور – بالإضافة للماء طبعا حوالي ٣٠٠ مل، يشرب بشكل إضافي حين يشعر بالعطش بالطبع يطلب مرتين أو ثلاثة على مدار اليوم (يشرب في حدود لتر مياه يوميًا) – للأسف يرفض تناول الفاكهة والخضار بشكل كلي تقريبًا، في بعض الأيام يتناول عصير برتقال أو جوافة (مرة أو مرتين أسبوعيًا) غالبًا في منتصف اليوم وليس ضمن وجبة الإفطار – ربما مرة أسبوعيًا بيضة في إفطار الجمعة أو السبت – مرة كل أسبوع أو أسبوعين بطاطس مجمدة نصف مقلية (يتم قليها) بدون زيت في air fryer في إفطار الجمعة أو السبت. ويتناول في الغداء: في أغلب الأيام لحوم أو فراخ بالإضافة لأرز (أو برغل) وفي بعض الأيام قرنبيط. وربما مرة أسبوعيًا أو كل أسبوعين سمك. مرة أسبوعيًا بيتزا، هو يفضل بيتزا هت وليس بيتزا معدة منزليًا. ومرة أسبوعيًا "بانيه" أيضًا بدون زيت يتم قليه في air fryer. ومرة كل شهرين أو ثلاثة أشهر من ماكدونالدز. معدل الشكولاتة نسبيًا غير مرتفع، ربما مرة أو مرتين أسبوعيًا (حتى الحليب يكون

في الغالب حليبًا أبيض وليس حليبًا بالشكولاتة). لا يأكل شيبسي أو مصاصة أو مياه غازية الحمد للّه. وأسئتلي هي:

هل أحد عناصر هذه الوجبة مضرّ، مما يتطلب التوقف عنها أو تقليلها؟ قرأت بعض المقالات عن أضرار الجبن المثلثات، حيث يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة..وهو ما جعلنا نستبدلها في بعض الأيام باللبنة، وكذلك قرأت بعض المقالات عن أخطار الكورن فليكس.

هل هناك بديل أفضل من الكورن فليكس بالعسل؟ هل الشوفان أفضل؟

الحليب..أيهما أفضل للطفل: كامل الدسم أم قليل الدسم؟

هل حليب المراعي السائل أفضل أو نيدو البودرة؟ أم أنه لا فرق كبير بينهما؟

أحيانًا يطلب أن يشرب مزيدًا من الحليب (علبة أو علبتين صغيرتين في منتصف اليوم وقبل النوم).. إجمالي اليوم قد يصل إلى ٧٠٠ مل..هل من مشكلة في هذه الكمية؟

أيهما أفضل الخبز (العيش) الأسمر أم بالحبوب Multigrain Bread أم brown bread

أيهما أفضل: سندوتش المربى أم اللبنة أو الجبن المثلثات؟

هل توجد بدائل أفضل للبسكوت nature valley أو بإضافة أخرى غير التفاح أفضل؟

هل من نوع مكسرات معين (كاجو / فستق) أو غيرهما ربما يكون مفيدًا له؟ وهل هناك كمية ينصح بها بشكل يومي؟

هل هناك نوع معين من الوجبات من المهم إضافته له، حتى لو في وجبة الغداء لاحقًا.

ما هو حجم المياه المناسب للشرب يوميا؟

هل عصير الجوافة أو البرتقال بمعدل مرتين أسبوعيا كاف لحاجة جسمه من الفاكهة (من الفيتامينات والألياف التي تحتويها الفاكهة)؟ هل هناك بدائل؟ خاصة أننا حاولنا كثيرًا في فواكه مختلفة وللأسف لا يحبها ويرفضها، ولا نريد أن يتم إجباره على أكلها فتتحول تجربة الأكل لتجربة سيئة. هل الفاكهة المجففة بديل مناسب، ربما، حيث إنه يأكلها في بعض الأحيان؟

هو لا يأكل خضارًا باستثناء الخضار الموجود في البيتزا في بعض الأحيان، هل من بدائل لهذا؟

وكان رد الدكتورة منى سلامة استشاري التغذية بالموقع كالتالي:

الأخ الفاضل

بارك اللّه فيك لاهتمامك بابنك تغذويًا، وسعيك لما هو أفضل

له، وأرجو أن يوفقني اللّه للإجابة على أسئلتك بطريقة سهلة وصحيحة.

أولًا: أيُّها أفضل؟

القاعدة العامة للتغذية الصحيحة هي الرجوع إلى الطبيعة والإقلال من التصنيع، فالجبن الطبيعي أفضل من المصنع، والأجبان أفضل من المربى، وإن كانت المصنعة منزليًا لا بأس بها، البسكوت المصنع منزليًا أفضل من الموجود بالمتجر، مع بعض التنوع لعدم الملل، والبيتزا المصنعة بالمنزل أفضل من تلك المباعة بالمحلات، والدجاج المنزلي أفضل من الماركات المشهورة، حتى لو كنا سنطهوه بطريقة مشابهة..ولكن لا بأس من التجديد فى الرحلات الأسرية على سبيل التغيير على ألا يكون ذلك بصفة متكررة.

أنا لا أفضل الرقائق المعدلة جينيًا، ولذلك يفضل استبدال الكورن فليكس والرقائق المشابهة بالبليلة (القمح باللبن) أو الشوفان، ولماذا يأكل nestle fitness؟ إذا حدث وأكل كورن فليكس فليأكل العادي وليس الدايت.

اللبن الطبيعي أفضل من الألبان المحفوظة للطفل، على أن نهتم بغليه خمس دقائق مع التقليب بعد الوصول لمرحلة الغليان،

ولكن الألبان السائلة عامة أفضل من المجففة.

طفل الثلاث سنوات، الذي لا يعاني من علة مرضية، لا يأكل الألبان خالية الدسم، فتطور مخه والغلاف الذي يحيط بالخلايا العصبية يحتاجان للدهون، كما أن الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون الأساسية للنمو A D E K توجد في القشدة، وخاصة فيتامين D اللازم لنمو العظام وصحتها وصحة الأسنان وحماية الطفل من مرض لين العظام.

يحتاج الطفل إلى الألبان ومنتجاتها يوميًا، ولكن الزيادة عن الحد قد تؤدى إلى شعور بالامتلاء، فيأتي ذلك على حساب مجموعات غذائية مهمة. يحتاج الطفل إلى ٣ وحدات تقريبًا من الألبان ومنتجاتها يوميا..على سبيل المثال:

كوب لبن كبير يؤخذ مرة واحدة أو على مدار اليوم.

كوب زبادي أو رايب.

قطعة جبن متوسطة.

جميع أنواع الخبز التي ذكرتها جيدة، والتنوع أفضل.

المكسرات جميعها جيدة والتنوع أفضل، وتكفي حفنة صغيرة (على مقدار يد الطفل) مجروشة وبخاصة الجوز (عين الجمل) لأنه مفيد جدًا لخلايا المخ.

الفاكهة والخضروات أساسية وهامة لطفل الثلاث سنوات،

لا بأس من العصير الطبيعي بدون سكر، ولكن الفاكهة الكاملة أفضل لغناها بالألياف التي يحتاجها الطفل والتي يضيع منها الكثير أثناء العصر.

يحتاج طفل الثلاث سنوات (على الأقل) إلى كوب من الخضروات، سواء المطهوة أو النيئة، وكوب من الفاكهة الطازجة والمجففة ولكن الطازجة أفضل.

يمكن وضع الخضروات والفواكه داخل الأطعمة المختلفة، إذا كان يرفض تناولها كاملة، كما يمكن خلط الفاكهة مع اللبن.

كما يحتاج الطفل إلى بيضة يوميًا لفوائدها المتعددة، ومنها فيتامين D في الصفار، بالإضافة إلى كونها من البروتين عالي الجودة.

كما لا ننسى بقية أنواع البروتين الحيواني والنباتي، يمكنك إضافة قطعة لحم أو دجاج أو سمك صغيرة مع ثلاث إلى أربع ملاعق من البروتين النباتي، مثل الفول أو الحمص على مدار اليوم.

عرّض الطفل للشمس عشر دقائق يوميًا بعد الشروق أو قبل الغروب، مع الامتناع نهائيا عن المواد الحافظة والمياه الغازية.

كلمة أخيرة..أخي الفاضل..

أُعجبت كثيرًا باهتمامك بطفلك، ولكني لا أريد أن يكون ذلك خارجًا عن إطار الاعتدال مع التنوع، وألا يصاب الطفل بالملل والرتابة، وقد ينعكس ذلك سلبًا على اختياراته مستقبلا، بمعنى: خير الأمور الوسط.

أرجو أن أكون قد أجبت عن أسئلتك، وأهلًا بك دائما على الموقع. انتهت

القاعدة السابعة عشرة

إدارة الأموال تبدأ من الطفولة
.. علم طفلك ثقافة الإنفاق
والادخار

هناك العديد من دروس الحياة نحاول تعليمها لأطفالنا، وواحد من أهم الدروس هو تعليمهم كيفية إدارة أموالهم عن طريق خلق عادات الادخار الجيدة، التي تؤتي ثمارها لبقية حياتهم، فالمسؤولية المالية التي يتعلمها الطفل من أبويه في المنزل سيكون لها تأثير قوي مستقبلاً، لذا ينبغي أن يكون الوالدان مديرين جيدين للمال، فأفضل الطرق لتعليم الأطفال كيفية التوفير والادخار وعدم المبالغة في الإسراف تبدأ من محيط العائلة، حيث يحب الطفل بطبيعته تقليد الآخرين، خاصة دائمي التواجد في بيئته المحيطة كأمه وأبيه وكذلك إخوته، فيجب أن تحرص على أن تكون قدوة لطفلك في ثقافة الادخار والإنفاق.

من الوسائل المشجعة للطفل لتكوين مفهوم إدارة المال هي (حصالة النقود)، التي تساعد على التوفير وتنمي عادة الادخار لديه، حتى يسترشد بها في تنظيم أموره المالية المستقبلية.

إن ضغوط الأقـران وتطلعات الأبنـاء إلـى تقليد أصدقائهم وزمـلائـهـم تدفعهم إلـى ربـط الـمـال بـالإنـفـاق أكثـر مـن ربطه بالادخار، وتحقيق الموازنة فى هذه المعادلة ليس بالأمر السهل ولكنه ممكن، ولكن كيف؟

إن لم يكن لديك المال الكافي لتشتري لطفلك الكثير من الأشياء التي يرغب بها، فعليك أن تبرر ذلك له وتعرض عليه بدائل بأسعار معقولة، وأن تخبره أن الكبار أيضًا لا يحصلون على كل ما يرغبون به، وأن الجميع عليهم أن يحددوا ما هي الاحتياجات والرغبات التي يمكن تحقيقها في حدود الموارد المتاحة.

ولتعلم أن تشابه بيئات الأسر لا يعني بالضرورة وجود قواعد جامدة لتعليم الأطفال مهارات إدارة المال، فكل طفل يختلف عن الآخر في مزاجه وتطلعاته واهتماماته وتطوره، وقدرته على التعلّم، وأسلوب تعامله مع المال، كما أن الأطفال من نفس العمر قد يختلفون تمامًا في شعورهم وتعاملهم مع المال، وقدرتهم على تدبر أمورهم المالية.

وإليك بعض النصائح التي يمكن أن تأخذها في الاعتبار:

يمكنك أن تتحدث معهم عن تجربتك، كيف كنت تدخر أو تعمل وأنت فى مثل عمرهم لشراء ما تريد، واتفق معهم على ادخار جزء ثابت من مصروفهم لكي يستطيعوا أن يحصلوا على ما يريدون أيضًا.

يجب أن تتركهم ينفقون مالهم فيما كانوا يدخرونه من أجله،

وإلا فقدت عملية الادخار قيمتها ومعناها بالنسبة لهم، ولكن فى نفس الوقت راقب اختياراتهم وضع حدودًا وخططًا إرشادية لما هو مسموح به وما هو غير مسموح به منذ البداية.

شارك أطفالك في خطط وميزانية الأسرة، فسيجدي هذا نفعًا واحرص على ألا يتسبب ذلك في ترك انطباع لديهم بأن الأموال لا تكفي لتوفير الأمان الأسري من مأكل ومشرب ومسكن حتى لا تهدد أمنهم النفسي.

عليك أن تكون قدوة بأن تنتبه لما تنفق؛ احرص أنت نفسك على الادخار.

يمكنك أيضًا تعليمهم مفهوم الأولويات، وحاول أن تعي أن أولويات الأطفال قد تكون غير منطقية للبالغين، فهم فى النهاية صغار من حقهم اللعب والترفيه.

يمكنك أيضًا أن تقرأ كتاب "الأب الغني والأب الفقير"، من تأليف روبرت كيوزاكي، والذي يتناول هذه القاعدة باستفاضة.

القاعدة الثامنة عشرة

لكل سؤال جواب .. والتحدي في الإبداع لخلق إجابات لأسئلة الأطفال

نقع جميعًا في معضلة الإجابة عن الأسئلة البديهية للأطفال، والتي تبدو غريبة وغير منطقية، وفي الكثير من الأحيان محرجة، ما يجعل الإجابة عليها صعبة، بل وربما يعد من أكثر الحوارات التي تتحاشى التحدث فيها مع طفلك هو الإجابة على تلك الأسئلة، فتعتقد أنه مازال صغيرًا ولا يجب أن يتطرق لمثل هذه الأحاديث الآن، وهذا ليس صحيحًا، فالطفل إن لم يجد إجابة مقنعة لدى أبويه فقد يلجأ للحصول على الإجابات بطرق أخرى، لذا فمتى بدأ طفلك طرح الأسئلة فعليك إجابته، لأن حاجته للثقافة والمعرفة لابد أن تظهر فى شكل تلك الأسئلة، فيكثر الأطفال من التساؤلات رغبةً في الاستطلاع والاكتشاف، وحاجةً إلى فهم كل ما يحيط بهم من ظواهر.

إنك كثيرًا ما تتساءل كيف توصل الطفل لهذا السؤال، ولكن أهم من التفكير في ذلك أن نشجع الأطفال على طرح تساؤلاتهم والرد عليها، ويجب أن تتسم إجاباتنا بالصحة والدقة والوضوح

والإقناع، فلا نقدم للطفل إجابة خاطئة أو غامضة أو غير مقنعة، وهذا لا يعني أن نطيل في الإجابة حتى تتحقق الصفات السابقة، بل نقدمها بشكل مناسب بين الإيجاز والإطالة بحيث تتلائم مع عمر الطفل، ومن المهم جدًا جدًا الوعي بأنه لا توجد طريقة واحدة أو نموذج منفرد للرد على أسئلة الأطفال الفضولية، حيث تختلف القيم وأنماط التربية من أسرة إلى أخرى، ومن حق الأهل أن ينقلوا قيمهم الشخصية لأطفالهم، ما يعطيهم الحق في ابتكار الأساليب الأفضل للتعامل مع أطفالهم، لأنهم الأقرب إليهم والأكثر معرفة بهم وبالظروف المحيطة والمؤثرة عليهم.

إن كانت أسئلة الطفل من قبيل أين يوجد الله؟ لماذا لا نراه؟ وكيف نراه؟ كيف خلقنا الله؟ وغيرها من الأسئلة، يمكن أن تشرح لهم أن البشر جميعهم لا يمكنهم رؤية الله، لأن العقل الإنساني لا يمكنه أن يستوعب ذلك، ويمكن أن تستعين بالأمثلة لتبين لهم هذه الفكرة، كأن تكلمهم عن الكهرباء التي نلمس وجودها في عدة أشياء لكننا لا يمكننا مشاهدتها بالعين المجردة، والحليب الذي يبدو سائلًا لكنه ضمنيًا يحتوي على الزبدة لكننا لا يمكننا مشاهدتها، فكذلك الله نلمس وجوده في المخلوقات التي خلقها، لكننا لا يمكننا رؤيته..إلخ.

ولا ينبغي أن تقابل هذه الأسئلة بنوع من الرفض أو التهرب

التام عن مواجهتها، أو القول إن الطفل صغير لا يفهم هذه الأمور،

فالطفل لا ينتظر أن يكون الجواب مقنعًا إلى حدود سن معينة، ولكن ينتظر أن يهتم الأب أو الأم بأسئلته وأن تقع منهما موقع الأهمية والعناية التي تدفعهما للإجابة عليها، وتلك الإجابة لا ينبغي أن تكون من قبيل الخرافة وما هو بعيد تمامًا عن إدراكه وعن عقله ومستوى ذكائه.

القاعدة التاسعة عشرة

المعرفة الجنسية تشكل الهوية للطفل.. لا تتردد في الإجابة عن أسئلة طفلك المحرجة

من الطبيعي أن يبدأ الطفل في السؤال عن الأمور التي تتعلق بالجنس والـولادة، ومن المهم أن يأخذ الأهل هذه الأسئلة على محمل الجدّ وأن يجيبوا عليها، ولابد أن يكون الجواب مناسبًا لعمر الطفل، وكلما تقدم العمر يمكن أن نعطي تفاصيل إضافية، وهكذا نزيد في ذكر التفاصيل شيئًا فشيئًا.

و كنموذج للرد على تلك الأسئلة وردت إلى موقع إسلام أون لاين للاستشارات الاجتماعية استشارة تحمل هذا النص:

"السلام عليكم إخوتي. نشكركم على اهتمامكم بمشاكل الأطفال وتنشئتهم، وفي هذا المجال هناك مشكلة تواجه أحد أصدقائي وقد عرضها عليّ ووعدته بأن أبحث له عن حل وإن شاء الله سأجد الحل عندكم. المشكلة هي أن لدى صديقي طفلاً عمره ٥ سنوات لم يدخل بعد للمدرسة، لكنه يتصرف تصرفات غريبة فهو عندما تغير أمه ملابسه يطلب منها أن تتركه عاريًا،

لكنها تقول له بأنه عيب، وقد لاحظت عليه أمه أنه عندما يخلو بنفسه يلعب بقضيبه ويخرج رأس القضيب من تحت القلفة، فهو غير مختون، كما لاحظت أمه أنه يريد أن يدخل معها إلى الحمام، لكنها تمنعه.

وأيضًا ذات مرة كان يلعب مع ابنة الجيران فأراها قضيبه، وطلب منها أن تريه قضيبها فخافت البنت، وذهبت تشتكي إلى أمها التي اشتكت إلى زوجة هذا الصديق (والد الطفل) فقامت بضرب الطفل ونهيه عن هذه التصرفات، وهذا الطفل كثير الأسئلة، فهو وحيد، لكن أمه حامل في الشهر السابع، فهو يسألها ماذا يوجد في بطنها فلما تقول له إنها أخته أو أخوه يقول لها كيف دخل إلى بطنك؟ وكيف يخرج؟ فتنهره أمه.

أضف إلى ذلك أنه يسأل أسئلة محرجة، فلما طلبت منه أمه أن يبيت وحده في الغرفة قال لها وأنت لماذا تبيتين مع أبي؟ وهو يظن أن للرجل والمرأة نفس القضيب فذات مرة سأل أمه، وقال لها دعيني أرى قضيبك وغيرها من المواقف المحرجة، فصديقي يسأل ماذا يفعل معه؟ وكيف يخبره أن جهاز المرأة ليس كجهاز الرجل. هل يتركه يرى فرج أمه وقضيب أبيه ليعرف الفرق؟ أم يحضر له صورًا من مجلة علمية؟ وهو طفل ذكي، وقد تعلم القراءة والكتابة جيدًا، لكن مستوى صديقي ليس عاليًا، وهو لا يعرف كيف

يعطي ابنه تربية جنسية صحيحة، وكيف يبدأ له الموضوع فهو دائمًا ينهر ابنه ولا يجيبه عن الأسئلة، وهو يخاف أن يكون قد تعلم العادة السرية على صغره.

وصاحبي يسأل عن تسمية الأشياء بمسمياتها، فمثلاً هل يقول لابنه إن هذا قضيب، وهذا دبر، وهذه خصية أم يسميها بغير أسمائها؟ للعلم أن هذا الطفل لا يرى التلفاز كثيرًا، لكنه يحب لعب الفيديو والرسوم المتحركة.. إخواننا قد أطلت عليكم.. أرجو أن تتفهموا وضع صديقي وتجيبوا عليّ في أقرب وقت، وبارك اللّٰه فيكم".

وكانت إجابة د. نيفين عبد اللّٰه (أحد المستشارين الرائعين بالموقع) كالتالي:

"في البداية أحب أن أوضح أن وصفك لتصرفات الطفل بالـ"الغريبة" كان مبالغًا فيه؛ لأن كل ما وصفته من تصرفات الطفل ليس غريبًا بالمرة، بل هو التطور الطبيعي الذي تمر به حياة الطفل الجنسية، ولعلّ هذه العبارة هي المفاجأة الأولى في إجابتي على سؤالك التي قد تجدها مليئة بالمفاجآت، فعادة ما تكون المشكلة في مثل تلك الأسئلة ليست في الطفل بقدر ما هي في الآباء الذين يستنكرون أو يتجاهلون أن للأطفال حياتهم الجنسية التي يجب التعامل معها بشكل صحيح ودون إنكار

لوجودها، مما يسبب لهؤلاء الآباء الارتباك في الرد على تساؤلات الأطفال أو في التعامل مع تصرفاتهم التي يرونها "غريبة" كما وصفت، ويرونها متناقضة مع براءة الطفولة، مع أن الجنس في حياة الإنسان لا يبرز فجأة إلى الوجود في مرحلة المراهقة، وإنما له تاريخ في حياة كل فرد يبدأ من طفولته، وهو ما يؤكد على ما يسمى بـ "الحياة الجنسية الطفلية".

وبالتالي فقمع أسئلة الطفل وتصرفاته والتعامل معه باعتبار ما يفعله شذوذًا عن الطفولة واستعدادًا قويًّا للإثم يُشعر الأطفال بأن هناك خطرًا ما يحوم حول تلك الموضوعات؛ فيتظاهرون بعدم الاكتراث تجنبًا للمشاكل، بينما تتأجج أعماقهم فضولاً لاكتشاف ما لم يفكروا فيه من قبل.

وتبدأ حياة الطفل الجنسية من لحظة ولادته ويبدأ في أن يعي الجنس الذي ينتمي إليه في عمر السنتين والنصف أو السنوات الثلاث تقريبًا باكتشاف التمايز بين جنسي البشرية، ولا شك أن حياة الطفل الجنسية الزاخرة تتخذ أشكالاً مختلفة عما تتخذه عند الراشد.

إن هناك مرحلة تسمى مرحلة الكمون ويمر بها الطفل من عمر السابعة وحتى الثانية عشرة، ويقل فيها الإقبال الشديد للطفل على الأمور الجنسية والشغف المعرفي الشديد لها.

وتجاوب الأهل المرحب مع أسئلة الأطفال عن الجنس وتقويم حياتهم الجنسية يسمح بتأمين اتزانهم والتمهيد لاكتمالهم النفسي عند الرشد، وهو ما يجب أن يعلمه صديقك جيدًا فالضرب والنهي والزجر عندما يسأل الطفل أو يحاول الفهم والاستكشاف كلها أمور تسبب العديد من المشكلات الحقيقية، فالشفافية مع الطفل واستيعابه داخل الأسرة وتوفير كل ما يلزمه من معلومات من خلال الأسرة هو ما يمكن أن يضمن له بلوغًا آمنًا.

ولنحاول معاونة الوالدين بإجابات مناسبة يقومون باستخدامها للرد على أسئلة الطفل وبمقترحات تفيدهم في تربية الطفل جنسيًّا بشكل صحيح:

أولاً: يجب التحدث في تلك الأمور ببساطة وطبيعية ودون ارتباك أو تحفز، ومن منظور علمي وعقائدي يقوي ثقة الطفل في قدرة الله تعالى وإبداعه في خلق الإنسان وخلق الحياة بأمر بين الكاف والنون لا يملك القدرة عليه سواه سبحانه وتعالى.

ثانيًا: لا بد من الحديث بإيجاز وبساطة وبالتدريج كما يلي:

عندما يطلب الطفل أن تتركه أمه عاريًا، عليها أن تسأله عن السبب، ثم تتعلل له بأنه من الممكن أن يتعرض للبرودة أو الإصابة بالأمراض؛ لأن تلك الأماكن من الجسم لها خصوصيتها في التعامل معها، فهي تحتاج لنظافة وغسل لليدين جيدًا عند التعامل

معها، وتحتاج للتغطية عن أعين الآخرين؛ لأنها تخص أصحابها فقط، وتحتاج أيضًا أن نتحاشى أن نصاب بالأمراض من جراء إهمال النظافة والقواعد الصحية للتعامل مع تلك الأماكن.

حينما يعبث بأعضائه، فلا بد من جذب اهتمامه لشيء آخر كبرنامج تلفزيوني لطيف أو معاونة الأم في حمل شيء.. أو غير ذلك.. وفي أوقات عديدة لا بد من الحديث معه عن مسألة النظافة الشخصية وأصول التعامل مع تلك الأجزاء من الجسم لتفادي المرض، ولا بد من إشغال الطفل بهوايات كثيرة لا تترك له فرصة للفراغ.

مسألة كونه غير مختون فلا أدري ما وجهة النظر فيها لدى الوالدين، ومن المعروف أنه من سنن الفطرة، وكان يجب إنجازه في سن صغيرة كي لا يسبب ألمًا للطفل أو يثير لديه تساؤلات وفضول لا نحتاجها.

عندما يسأل الطفل عن الجنين كيف دخل لبطن أمه:

تجيب الأم أو الأب: أجب أنت.. كيف تتصور أن أتى الطفل إلى بطني.. هل بشيء أكلته مثلاً أم أني اشتريته أم ماذا؟

وحين يجيب الطفل بما لديه، تقول له الأم مصححة: لقد خلقه الله في بطني كما خلقك وكما خلقني في بطن أمي وكما يخلق

الناس جميعًا، ولا داعي للوصول إلى تفصيلات أبعد من ذلك.

وحين يسأل كيف يخرج: فترد عليه بأن الطبيبة تعينها على إخراجه، وإن كان كبيرًا جدًّا فقد تشق بطنها لإخراجه، وأن الطفل يشبه الطعام حين يدخل إلى جوف الإنسان فهو يخرج حتمًا منه من مكان مخصص لذلك ومن فتحة خلقها اللّٰه لذلك في جسم كل أم، وحين يسألها عن مكانها يمكنها أن تشرحها له على دمية مثلاً، والمهم أن تتم الإجابة على قدر السؤال دون فتح للمزيد من الموضوعات بأي حال، ودون ترك الطفل حائرًا في نفس الوقت.

حين يسأل لماذا ينام الأم والأب في حجرة وحدهما فيجب إجابته؛ لأن سريرهما أكبر ويستوعب شخصين، وهما كبيران فيستطيعان التحكم ألا يؤذي أحدهما الآخر أثناء الليل أو يسقطه أو (يخبطه) وهو يتقلب ليلاً، ولا داعي للشعور بالذنب والإثم والارتباك حيال أسئلة الطفل الطبيعية جدًّا، ولكن لسوء حظه عادة ما تصادف لدى الآباء غصة كبيرة في التعامل معها، وكأنهم يخفون كارثة.

ولإفهام الطفل الفارق بين الجنسين والذي يثير فضوله لأنه نبِيه -ما شاء اللّٰه- والتي يكثر الأسئلة حولها، فيمكن إخباره أن اللّٰه تعالى خلق نوعين من البشر ومن كل شيء هما الذكور والإناث، ولكل منها شكل، مع شرح الفروق في كل شيء دون تخصيص

للأعضاء التناسلية فيقال له: ترى جلد الرجال خشنًا والنساء ناعمًا، وصوتهم أجش والنساء لها صوت ناعم، وللرجال شعر قصير وشعر في الوجه والنساء لهم صدور يرضعن بها الأطفال، بينما الرجال لا يملكونها، لكن يملكون عضلات قوية في أذرعهم للعمل والسعي والبناء وحماية الأسرة، وهكذا حتى يأتي الدور على الأعضاء التناسلية فيقال له: "الاختلاف بينهما في كل شيء فليس للرجال ما للنساء وليس للرجال ما للنساء؛ لأن لكل منهم دوره، المرأة تلد وتحتاج لفتحة يخرج منها أطفالها، بينما الرجل لا يملك تلك الفتحة؛ لأنه لا يحمل في بطنه أطفالاً"، ومن الأفضل ألا يرى صورًا لمجلات علمية ولا أعضاء حقيقية، ويمكن استخدام الدمى إن ألحّ الطفل في طلب رؤية شيء أو التمثيل لشيء، ولا داعي نهائيًّا لتزويده بما لم يطلبه من المعلومات، ويكفي فقط مده بما يحتاجه بهدوء ورفق وسعة صدر.

كما يجب إفهامه أن العورات هي ملك خاص لأصحابها، ولكل جزء من الجسم ما يلائمه للحفاظ على صحة الإنسان وكرامته، فلا يجب أن يرى أحد عورة أحد؛ لأنها تخصه وحده ولا يجب أن يترك الإنسان يديه دون غسيل جيد بعد لمس أماكن العورات، بل يجب غسلها جيدًّا واجتناب لمسها إلا للضرورة.

ثالثًا: يفضل أن يكون لعب الطفل مع مجموعة كبيرة من

الأصدقاء والصديقات، وليست بنتًا واحدة، ويفضل أن يكون

اللعب تحت ملاحظة وإشراف من الكبار، وبشكل عام فهذا الطفل في حاجة لشغل فراغه بشكل كبير جدًّا.. وتوفير فرص عديدة له لممارسة الأنشطة والألعاب والمرح وغير ذلك.

رابعًا: ولا بد بشكل عام من اجتناب النهر والزجر والقسوة في التعامل مع الطفل، بل لا بد من إرساء أسس قوية لصداقة حميمة تجمعه بوالده من جهة وبوالدته من جهة أخرى، كما يجب أن يعمل الأب على اصطحابه معه إلى المسجد، وفي رحلات التسوق، وفي زياراته لأصدقائه من الرجال؛ ليشعر بالثقة بنفسه وتنمو شخصيته وتتطور بشكل سوي".

هذه الإجابة شافية وكافية لمعرفة كيفية التعامل مع أسئلة الطفل و استطلاعاته حول الحياة الجنسية، فلا تفزع منها و اعطه حقه في المعرفة الصحيحة.

القاعدة العشرون

التغافل من شيم الكرام ..
تغافل ولا تغفل

يقول ابن الجوزي – رحمه اللّٰه: «ما يزال التغافل عن الزلات من أرقى شيم الكرام، فإن الناس مجبولون على الزلات والأخطاء، فإن اهتم المرء بكل زلة وخطيئة تعب وأتعب، والعاقل الذكي من لا يدقق في كل صغيرة وكبيرة مع أهله وجيرانه وزملائه كي تحلو مجالسته وتصفو عشرته».

التغافل – وليس الغفلة – والتجاوز عن الأخطاء من المفاهيم الغائبة عن حياتنا الأسرية التي يجب أن تقوم على أساس من التفاهم والألفة والمحبة والتكامل، وبها تُبنى العلاقات السوية وتستمر، الأطفال في طور تطورهم ونضجهم يكتشفون حياتهم وعالمهم الخاص بالتربية، وقد يقعون فى العديد من الأخطاء التي لا يُقصد بها التعمد في فعل الخطأ فى حد ذاته، لذا فإن دورك ببساطة أن تتغافل عن بعض هفوات طفلك وألا تعلق عليها حتى لا نذل نفسه ونحطم شخصيته أو ندفعه لاكتساب عادات خلقية سيئة مثل العناد والكذب، فالتغافل عن بعض ما يصدر من الأطفال من

أخطاء أو تصرفات عفوية مبدأ يأخذ به العقلاء في تعاملهم مع أولادهم ومع الناس عمومًا، فلا تضع ابنك موضع المراقبة والنقد المستمر، ولكن أعطه فرصة ليخبرك بالأمر بنفسه، فإن ذلك سيعزز لديه الثقة والصدق، وإن أردت توجيهه عقب تلك الأخطاء فلك أن تتبع العديد من الطرق مثل رواية القصص.

وعلينا عند القيام بتصحيح أخطاء الأطفال أو تقويم تصرفاتهم أن نعرف أولًا الأسباب التي تجعلهم يقعون في الخطأ، فيمكن أن يكون جهلهم بالصواب وغياب فكرة صحيحة عنه هو السبب، فيتصرف الطفل من تلقاء نفسه وعند ذلك يقع في الخطأ، أو ربما يكون السبب عدم القدرة على القيام بالفعل الصحيح على وجه سليم لعدم ممارسته من قبل أو التدرب عليه؛ فارفقوا بأبنائكم.

- وهنا نتعرف على العوامل المؤثرة على تكوين شخصية الطفل:

القاعة الحادية والعشرون

البيئة الأسرية من أهم العوامل
المؤثرة على شخصية طفلك..
اعرف دورك و اصنع لطفلك قدوة

يتأثر تكوين الطفل وتركيب شخصيته من حيث الجانب الأخلاقى والسلوكى والروحى بالعديد من العوامل والظروف التي يتحكم فيها المناخ السائد في الأسرة، وحسب الأسلوب التربوى الذى يتبعه الأبوان مع أطفالهما، وعلى هذا الأساس تتحدد درجة تأثر شخصية الطفل بتلك العوامل، سواء كانت داخلية أم خارجية، فالبيئة الأسرية – ونقصد بها العائلة – هي جماعة تتكون من أب وأم وأبناء ذكور وإناث يرتبطون معًا برباط الدم، ويعيشون تحت سقف واحد، ويتفاعلون معًا بدافع انتمائهم إلى المجموعة، ويحافظون على قيم الجماعة وعاداتها التي تحدد معالم وخصائص هذه العائلة الفكرية والنفسية، وهي أول مجتمع يواجهه الطفل، وأفراد هذا المجتمع هم المعلم الأول له والمرآة التي يرى فيها نفسه ويحاول أن يستمد منها قيمه، فالطفل يبدأ في معرفة بيئته من خلال مراقبته الدائمة للأشياء المحيطة به، والتجارب التي يمر بها بنفسه أو يمر بها غيره ممن حوله، والألعاب التي يمارسها مع

أقرانه، والأنشطة الاجتماعية، والقصص التي يسمعها وتتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه تساعده على التجاوب والتفاعل مع البيئة المحيطة به، فبالتالي يعد هذا المجتمع الصغير - الأسرة - النواة الأولى لحياة الطفل التي يخرج منها للمجتمع الأكبر بكل مشاكله وتعقيداته.

الوالدان هم القدوة ..

إن الأبوين في عيني الطفل ليسا هما المعلم الأول فقط، بل أيضًا هما النموذج الكامل. موقف واحد يرى فيه الطفل أباه يتصرف بالصدق والأمانة هو خير من ألف عظة عن القيم الأخلاقية، حيث تتشكل شخصية الطفل بالملاحظة أكثر من التلقين، ولذا فإن الطفل ينظر إلى الأبوين باعتبارهما القدوة الأولى، وأفعالهما لابد أن تكون دائما على صواب، بل إن معايير الصواب التي من المفترض أنه يرى جميع البشر وسلوكياتهم من خلالها مستمدة من أبويه، بمعنى أن القيم التي يعيشها الأبوان يمكن أن يتشربها الأطفال من خلال المعايشة فى المواقف المختلفة، وهذه القيم لا تأتي بالتصنع والتمثيل، بل بالحقيقة والفعل وإلا انكشف الوالدان أمام أطفالهما.

لذا ينبغي أن يدرك الوالدان أهمية دور كل منهما في تربية الأطفال، وليس فقط طبيعة العلاقة بينهما وبين الطفل، بل أيضًا

طبيعة العلاقة بين الأبوين ذاتهما (الحياة الزوجية)، فإن الطفل الذي ينشأ في حضن أبوين يتعاملان معه بالحب والاحترام المتبادلين، والثقة والوفاء، والمشاركة والتعاون، سوف تنتقل إليه بلا شك انطباعات إيجابية عن الحياة وعن الآخرين، تساعده في أن يترسخ لديه الشعور بالأمان والاستقرار النفسي والسلام الداخلي والثقة بالنفس، وتساعده في تكوين التوازن السليم في حياته وسلوكياته، فإن السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة، ما يخلق جواً يساعد على نمو الطفل بطريقة متكاملة، أما الطفل الذي يتفتح بصره على أسرة مليئة بالتشنج والتوتر بين أبويه، ولا سيما حينما يتعاركان أمام عينيه، فتضطرب نفسيته وتوتر على الدوام.

وبالإضافة إلى الأسلوب المتبع في تربية الطفل، فلا شك في أن الطريقة التي يتبعها الأبوان في تربية أطفالهما تؤثر بشكل واضح على تكوين شخصيات على درجات متفاوتة من النضج، فهل يتفق الوالدان على منهج تربوي سليم وكل منهما يقوم بدوره على أكمل وجه، أم يتصرف كل منهما بأسلوب يتناقض مع الآخر بين تدليل مفرط أو شدة زائدة؟ هل هناك تمييز في المعاملة بينه وبين إخوته، لا سيما إن كانوا ذكورًا وإناثًا؟ إجابة تلك الأسئلة ستقودك لمستقبل ابنك، إما صورتك بكل تشوهاتها أو النسخة المعدلة منها.

القاعدة الثانية والعشرون

كن واعيًا للظروف التي تمر بها الأسرة.. ابن لطفلك بيتًا آمنًا

يتأثر الأطفال بالظروف المحيطة بالأسرة من حيث المستوى الاجتماعي والثقافي، والتي تؤثر بدورها على مدى إدراك الأسرة لحاجات الطفل وكيفية إشباعها والأساليب التربوية المناسبة للتعامل معه، حيث تتشكل النظم والقيم الحاكمة للطفل، والتي تعتبر أهم محاور نقل الثقافة للأطفال، وليس بالضرورة أن تؤثر المتغيرات الاجتماعية تأثيرات سلبية على حياة الطفل، فالأصل هو قناعة الوالدين والأسلوب التربوي الذي يتبعاه مع أطفالهما ومدى تكيفهما وتعاملهما مع هذه الظروف والمتغيرات، وأيضا الوضع الاقتصادي الذي يرتبط إيجابيًا بالفرص التي تقدم النمو للطفل، وبالتالي هو أحد العوامل المؤثرة على شخصية الطفل ونموه وتطوير قدراته، وهنا يكمن دور الوالدين في أن يغرسا في أطفالهما قيم الرضا والقناعة، بما لا يتعارض مع التمسك بالأمل والطموح وعدم الاستسلام للأمر الواقع فى نفس الوقت. فبذلك لا تشكل الظروف المادية عائقًا تربويًا.

يتعلم الطفل من خلال نشاطه المجتمعي المبادئ الأساسية التي تعينه على بناء شخصيته والتكيف مع المجتمع، مثل اكتساب العادات الحسنة، واتخاذ القرارات، واختيار الأصدقاء، واكتساب القيم الفاضلة والمهارات والخبرات، وتوسيع المدارك وما إلى ذلك من الأمور التي تعينه على صقل شخصيته والاستعداد للتعامل مع تحديات وتجارب أكثر عمقًا، من خلال الاشتباكات التي تساعده خلال خط حياته ونضجه ومجمل علاقاته الخارجية، ومنها:

الأصدقاء: حيث يتعرف الطفل على الأصدقاء من المدرسة أو النادي أو الجيران وقاطني المكان نفسه، وعلى الأهل أن يلتفتوا جيداً إلى أصدقاء أطفالهم، وإلى كيفية اختيار الطفل لهم، فإن الصديق يؤثر على صديقه، ويلعب دورًا هامًا في تكوين معايير اجتماعية جديدة لدى الطفل، وتنمية اتجاهات نفسية جديدة والمساعدة في تحقيق الاستقلال، وإتاحة الفرصة للتجريب.

ثقافة المجتمع: لكل مجتمع ثقافته الخاصة المميزة له، والتي تكون لها صلة وثيقة بشخصيات من يحتضنه من الأفراد؛ لذلك فثقافة المجتمع تؤثر بشكل أساسي في التنشئة وصناعة شخصية الطفل.

الوضع السياسي والاقتصادي للمجتمع: حيث إنه كلما كان المجتمع أكثر هدوءًا واستقرارًا ولديه الكفاية الاقتصادية، ساهم

ذلك بشكل إيجابي في التنشئة الاجتماعية، وكلما اكتنفته الفوضى وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي كان العكس هو الصحيح.

وسائل الإعلام: لعل أخطر ما يهدد التنشئة الاجتماعية الآن هو الغزو الثقافي الذي يتعرض له الأطفال من خلال وسائل الإعلام المختلفة، ولا سيما التليفزيون، حيث يقوم بتشويه العديد من القيم التي اكتسبها الأطفال، فضلاً عن تعليمهم العديد من القيم الأخرى الدخيلة على الثقافة، وانتهاء عصر الجدات وحكاياتهن والدخول إلى عصر الحكاوي عن طريق الرسوم المتحركة المستوردة من مجتمعات أخرى.

القاعدة الثالثة والعشرون

أماكن التعليم .. كن واعيًا بدور المؤسسات التعليمية وتأثيرها على ابنك

إذا كانت الأسرة هي المؤسسة الأولى للتنشئة والأقوى تأثيرًا في سلوك الطفل، فإن المؤسسات التعليمية بدءًا من الحضانة ومرورًا بالمدرسة حتى الجامعة تستكمل عملية التنشئة، حيث تعمل بوظيفة التربية بجانب التعليم الأكاديمي، وكذلك نقل الثقافة المتطورة في ظل توفير الظروف المناسبة لنمو الطفل جسديًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا، وتعلم المزيد من المعايير الاجتماعية.

وتعتبر المدرسة هي البيئة الثانية - بعد المنزل- التي يأخذ منها الطفل قيمه الأولى، ولذا فإن اختيار الأهل للمدرسة الملائمة للطفل له دور كبير في الحفاظ على سلامة تربيته؛ فعندما يصل الطفل إلى سن المدرسة، تصبح تلك المؤسسة غالبًا حاجزًا بين الآباء وأبنائهم، فذهاب ابنك يوميًا لمدرسته لا يعني انتهاء دورك التعليمي والتربوي معه، فللمدرسة دور داعم في التربية وليس أساسيًا، فلا تعتبرها الأكثر أهمية في الحياة، ولا تسمح لها بتغيير شكل علاقتك بطفلك بأن تصورها له وكأنها الشيئ الأكثر قداسة

في حياته لدرجة قد تدفعه للرهبة منها.

وإليك نصيحتي بألا تعلق آمالاً كثيرة على المدرسة، فالمنظومة التعليمية الآن بها سم قاتل!

لتتخيل معي هذا المشهد اليومي لأحد التلاميذ:

"عاد من المدرسة محبطًا سائمًا، مكسور الظهر من ثقل ما يحمله من كتب فوق ظهره طوال الطريق، وقال لأمه معترضا 'لم يتوجب عليّ إهدار الوقت في دراسة أشياء لن أستخدمها في حياتي العملية؟' فقالت له: 'لأنك إن لم تحصل على درجات مرتفعة فلن تستطيع أن تلتحق بالجامعة، وقد لا تتوفر لك وظيفة مناسبة، وتفوت عليك فرصة الحصول على مصدر دخل مادي آمن ومستقر، تحقق منه وفرة مالية لمستقبلك ومستقبل أبنائك'، وكان جل ما تحلم به الأم أن يكون له مستقبل أفضل، وأن يحفظ مكانه في سباق الحياة فيحصل على تعليم جامعي مناسب، يوفر له فرصة في وظيفة جيدة، وأن يتخذ زوجة ويكون لهما أبناء. لم يستطع الابن أن يخفي امتعاضه وأومأ برأسه مليًا وقال لها: أمي انظري حولك، واكبي التقدم فمعظم الناجحين أو الأثرياء لم يحققوا أي نجاح بتعلمهم، لقد تغير العالم ولم تتغير نظرتك للأمور".

القاعدة الرابعة والعشرون:

النجاح الدراسي .. احذر من صنع طبيب قاتل

أصبحنا نعاصر فجوة كبيرة بين مُخرجات العملية التعليمية وبين سوق العمل وما يتطلبه من مواصفات وكفاءات، لقد تغيرت الطريقة التي يمارس بها العالم العمل بشكل جذري في العقدين الآخرين، وتسارعت وتيرة التطور التكنولوجي، والنمو الاقتصادي، وما زلنا نلتزم بالنصيحة الأبدية العتيقة البالية «ذاكر كويس عشان تدخل الكلية اللي نفسك فيها»، وما إن تلتحق بالكلية التي يختارها لك مكتب التنسيق حتى تجد نفس الجملة تلاحقك "ذاكر كويس عشان تجيب تقدير عالي وتلاقي وظيفة كويسة»، وما إن تتخرج من رحلة التعليم المكوكية، حتي تجد نفسك في رحلة أزلية للبحث عن الوظيفة المناسبة!

إن أخطر نصيحة قد توجهها لابنك هي أن يذهب للمدرسة ويلهث للحصول على درجات عالية، ويبحث عن وظيفة آمنة مستقرة، قد تكون هذه النصيحة جيده لمن ولدوا قبل عام ١٩٥٠، لكنها لن تجدي نفعًا مع أولئك الذين ولدوا في عالم سريع التغير،

فإن أردت أن يحقق ابنك مستقبلًا آمنًا، فلا تجعله يلعب بالقواعد القديمة، فذلك أمر بالغ التعقيد، فلم يعد يكفي مجرد الحصول على شهادة جامعية - حتى ولو كانت جيدة - لتحقيق الاستقرار والأمان.

حين تقدم نصيحة كتلك لأبنائك، فاعلم أنك تفعل ذلك اتباعا للعادات والتقاليد والثقافة السائدة، ظاناً أنها الأفضل، وأنها مسلك لطريق الجانب الآمن، وقد تخشى أن تتبنى دعوة للتخلي عن التعليم التقليدي كليًا، وتتجه نحو التعليم البديل الذي يأخذ أشكالًا عدّة ويختلف كل الاختلاف عن التعليم العام، دعني أخبرك بأحد الحلول لذلك مثل التعليم البديل والمدارس الصديقة، ومدارس مونتيسوري، والتعليم المنزلي، الذي يعتمد على استبدال المعلّم في المدرسة بالأمّ والأب في البيت، حيث يكون الابن هو مركز العملية التعليمية، وليس المنهج والامتحان هما الأساس.

رغم ظهور هذه التجارب الجيدة والرائدة في مجال التعليم والتي أثبتت نجاحًا كبيرًا، إلا أنه قد يبقى أمامك تحديات قوية بالخوف من الفشل في هذه التجارب أو خوف من المغامرة بمستقبل أبنائك، أو أنك ما زلت تؤمن بأن التعليم التقليدي يقدم مواد علمية مفيدة وضرورية للمعرفة.

والمشكلة هنا في عدم القدرة على شرح كيفية الاستفادة من

هذه العلوم والمعلومات، وكيف يمكن أن نستخدمها في حياتنا اليومية، فعلى الأقل حاول أن تكون واقعيا، لا تقسُ على أبنائك من أجل أن يتفوقوا في الدراسة، وأنت تعلم أنها غير مجدية في بلدنا على الأرجح. ولا تصب مفهوم كليات القمة في نفوسهم وترهبهم من ضياع مستقبلهم إن لم يلتحقوا بإحدى هذه الكليات.

فنحن بحاجة إلى نصيحة أكثر عمقًا وأكثر صدقًا، بحاجة إلى أفكار جديدة وتعليم مختلف يتناسب مع واقعنا واحتياجاتنا العملية، نحتاج منظومة متطورة ترفع من كفاءات المعلمين والبرامج التعليمية، وتكتشف قدرات الطلاب ومواهبهم وكيفية استغلالها وتوظيفها على النحو الأمثل في خدمة المجتمع، وتعلم أطفالنا كيفية تحقيق الأمن والاستقرار المالي، وتقدم تعليمًا خاصًا بثقافة المال وإدارته واستثماره لمواجهة عالم يقظ مترقب، عالم تحتل فيه ثقافة الإنفاق أهمية تتجاوز أهمية الادخار.

لا تنس أن تذكر أبنائك بأن يتعلموا من أجل العلم وليس المال فقط..

القاعدة الخامسة والعشرون

العسل المُر .. أصلح ما أفسده فرط الحب

ربما لأنه طفلك الوحيد أو آخر العنقود أو رزقك اللّه به بعد فترة طويلة من التأخر فى الإنجاب، وربما لأنك تغيب فى عملك كثيرًا وتريد أن تعوضه عن هذا الغياب، فترى هذه الأسباب كافية لأن تغدق عليه الكثير من الهدايا والعطايا، وتلبي له جميع الطلبات والرغبات. هذا الحب قد يدفع به الوالدان طفلهما إلى هاوية الفساد، حين يعتاد أن تُلبى جميع طلباته، ويتساهل الوالدين ويستسلمان للضغط الذي يمارسه الطفل عليهما بتنفيذ جميع طلباته، فلا يميزان بين احتياجاته الضرورية والأساسية كطفل ورغباته التي تفسده وتعزز فيه حب الامتلاك والأنانية، فلا يرى سوى رغباته ولا يبحث سوى عن مصدر تلبيتها وتنتابه نوبات الغضب والصراخ إن رفض الأهل ذلك، الأمر الذي ينتج طفلًا اتكاليًا مسلوب الإحساس بالمسؤولية يرى أنه المحور الأساسي للكون .

إن كنت قادرًا على تلبية رغبات طفلك وترى أن من حقه أن يتمتع

بكل ما يريد الآن من رغد العيش، فأعتقد أنه من الحكمة أن تدرك تقلبات الزمن وغدره، فلا يمكن أن تضمن دوام الحال وأن تمنحه الدنيا كل شيء مثلما تفعل أنت الآن، فعندئذ سوف تتغير الأحوال وينهار لا حول له ولا قوة، لأنه غير قادر على تحمل المسؤولية ودائمًا ما كان يعتمد على شخص آخر لمواجهة مصاعب الحياة بالنيابة عنه.

وحتى ننجو بأطفالنا من خطر التدليل يجب الاعتدال في التربية، فلا إفراط فى التدليل ولا تشديد في الحزم، كما أن مشاركة الطفل في الألعاب والأنشطة الجماعية التى تساعد على غرس روح المشاركة والمسؤولية والتعاون وعدم التفرقة بينه وبين إخوته فى التعامل ستكون منهجًا بسيطًا لتفادي الوقوع في فخ التدليل الضار، وأخيرًا قد تتعرض لبعض الإزعاج والصراخ في سبيل أن تقوّم طفلك لكنه بصورة مؤقتة، وبالطبع سيكون أفضل من أن تُخرج للمجتمع شخصية أنانية اتكالية لا تقوى على تحمل المسئولية، فبعض من الحزم سيصلح ما أفسده التدليل.

القاعدة السادسة والعشرون

العناد .. كيف نتعامل مع الطفل العنيد.. العند يولد الكفر .. أتراك عالجته؟!

عندما يرتمي طفلك متمددًا على الأرض رافضًا أن يفعل شيئًا قد طلبته منه، أو أن يكفَّ عن الصّراخ، أوعندما تراه واقفًا رافضًا الجلوس أو رافضًا تناول العشاء مع الأسرة لأنه لايحب هذا الطعام رغم تنبيهك وتوجيهك له بتعديل سلوكه، فإن ذلك كله يؤكِّد أنّه طفل عنيد. تبدأ علامات العناد والتمرد بعد الثانية من عمر الطفل؛ لأنه قبل ذلك يكون اعتماده على أمّه اعتمادًا شبه كامل، وتبدأ هذه العلامات مع اكتشاف العالم من حوله فيتعلم أن يقول (لا) كنوع من إثبات الذات، ليقول: «أنا هنا» كيان مستقل له إرادة منفصلة، وتستمر حالة العناد معه بقدر تفهّمك له ومحاولة تقويمه، وتكون علامات العناد على أشدّها في فترة المراهقة.

ولا شك أن العناد من أصعب المشاكل التي يواجهها الأباء في تربية الأطفال، والتي قد لا يخلو أي بيت منها، ويجب أن نعي أن علاج العناد لدى الاطفال يبدأ من الصغر بالتشجيع على المشاركة والحوار وعدم الإكثار من الأوامر غير المبررة فالتوازن فى كل

شيئ أمر هام، ولتعلم أن العناد فاتورة طبيعية للتدليل الزائد ورد فعل لسلوك الوالدين العنيف (لفظيًا أو جسديًا)، والذي يرى الطفل أنه لا يتناسب مع إرادته ورغبته التي تدفعه لممارسة العناد كتعبير عن الرفض والتمرد على ما يدور حوله أو يقع عليه من تسلط، وهذا أمر طبيعي حيث يكتسب الصغير أهم السلوكيات التي تظهر في التعاملات اليومية معه من خلال والديه، لذلك على الوالدين التحكم في الانفعالات أمام الطفل وتمالك النفس عند الغضب، سواء في تعاملاتهما معه أم مع سواه، لأنهما يمثلان قدوة لطفلهما.

ولذلك إليك بعض النصائح للتعامل مع العناد:

الاتفاق والتعاون بين الوالدين على استراتيجية للتعامل بينهما لا يتخللها التناقض أو الاختلاف فى طريقة التعامل مع الطفل، يمكن استخدام القواعد التي اتفقتما عليها مسبقًا فى الأسرة بشكل عام، ومن المهم أن تكون هذه القواعد محددة ومتفق عليها وسارية على الجميع فى غير تشدد مضر، وأن تكون مصاغة بشكل إيجابي، مثل "يجب أن ترتب الفراش بعد الاستيقاظ بدلاً من تركه دون ترتيب"، وعليك ألا توجه له الأوامر ولكن استخدم صيغة الاقتراح "ما رأيك أن تفعل كذا؟".

وحين تجد الأم طفلها يكتب على الحائط، فبدلًا من أن تقول

له "لا تكتب على الحائط" يمكن أن تقول له "تعال وارسم بهذه الأقلام الملونة على هذه الورقة". يمكنك استخدم أسلوب المنافسة لضمان أفضل استجابة، فمثلاً إذا أرادت الأم من صغيرها أن يسرع في مشيه معها فيفضل أن تقول له "لنر من يصل إلى البيت أولاً أنت أم أنا" أو "لنر من الفائز الأول في الانتهاء من تناول طعامه كله".

ويجب أن تنتقد السلوك السيئ وليس الطفل نفسه، كأن تقول "الكتابة على الحائط خطأ" بدلًا من "أنت سيئ لأنك تكتب على الحائط"، أو عندما يمزق أوراق من كتبه فيمكن أن تقول له "أيهما أفضل شكل الأوراق الممزقة أم السليمة؟".

الإلهاء أو التجاهل لبعض سلوكياته الخاطئة التي لا تضره أو تضر غيره قد يكون مفيدًا ويساعد على التقليل من الإحساس بالتحدي، كذلك التوقف عن التعليق المستمر على أخطائه يخفف من السلوكيات السيئة، ويجب أن تكون حازمًا ومرنًا فى الوقت ذاته، ولكن لا تتساهل في التعامل مع الخطأ الذي يتسبب في إلحاق أذى ما بالطفل أو أي شخص آخر، وعليك أن تختار عقابًا سلميًا بنّاءً له، كأن تطلب منه أن يحضر أدوات النظافة وينظف الحوائط التي وسخها بالتلوين عليها، ولا تتراجع عن قرارك تحت ضغط العناد، وتحلَّ بالصبر والمثابرة وعدم الإذعان والخضوع لأوامر الطفل

وبكائه، في النهاية فإن السلوك المزعج دليل احتياج، فعلينا فهم أبنائنا والبحث عن النقص وإشباعه بالشكل المناسب.

وعليك ألا تخلط بين الإصرار والعناد، فالعناد سلوك مرفوض ولكن الإصرار أمر جيد، مثل إصرار الطفل على إصلاح لعبته المكسورة أو تنظيم أو ترتيب شيء صعب عليه، فهنا عليك أن تدعمه لا أن تهدمه. أحيانًا يكون العناد مجرد تقلب مزاج عابر، ولكن إذا وصل الأمر لسلوكيات مؤذية لنفسه أو لغيره فيجب أن تبادر بالاستشارة النفسية.

القاعدة السابعة والعشرون

الغيرة شعور طبيعي .. لا تحوله لسلوك عدواني

مع ميلاد طفل جديد في البيت، قد يفرح الطفل بجو الاحتفال والفرحة التي تصاحب وصول المولود الجديد وما يُغدَق عليه من حلوى وهدايا بهذه المناسبة، ومع الوقت يرغب الطفل في اكتشافه ذلك الصغير الذي سحب منه الأضواء، فعقب الانتهاء من أجواء الاحتفال التي ينتهي معها شعور الحب لدى الطفل الأكبر تجاه أخيه/أخته الجديد/ة، يبدأ فصل جديد من القصة تحت عنوان «لماذا هو؟»، فتلاحظ انقلاب مشهد التقبيل والأحضان للرضيع إلى مشهد عنيف، فربما يقرص الطفل الأكبر أخاه أو يعضه أو ربما يضربه عن قصد أو بطريقة عفوية وتلقائية؛ كل ما سبق هو تعبير من طفلك عن غضبه إثر سحبك الاهتمام منه ومنحه لذلك الكائن الجديد - أو هكذا يعتقد - وعليك أن تثق أن سلوكه هذا فطري وبريء للغاية ولا يستدعي منك رد فعل قوي، أما إن فشلت تلك الحيلة فإنه يلجأ إلى بعض التصرفات الغريبة مثل أن يعود إلى سلوكيات طفولية، كشرب رضعة أخيه الصغير أو

التحدث بأسلوب طفولي والالتصاق بأمه والإصرار على أن تحمله أمه كأخيه الرضيع، إلى آخرها من تصرفات بهدف جذب انتباه والديه إليه، فوجود شخص جديد في الأسرة ولّد لديه شعورًا بالقلق والخوف من أن يُهمل ويفقد مكانته في الرعاية والاهتمام وتذهب إلى الطفل الجديد، فيلجأ لتلك التصرفات بهدف المحافظة على مكانته، والتي عادةً ما تكون غير إرادية بل تأتي كرد فعل لنقص الاهتمام به وتوجيهه للمولود الجديد، فهو يتسائل لماذا تحتاجون طفلًا آخر في البيت؟ هل لا زلتم تحبونه؟ هل استبدلتموه بذلك الآخر لشئ فعله؟ ألم يكن طفلًا مهذبًا ويطيعكم؟!

ولتجنب الوقوع في شرك الغيرة من المولود الجديد ، يجب تهيئة الأجواء لكل جديد وعدم مفاجأة طفلك بالأحداث، فتهيئة طفلك وأسرتك لاستقبال مولود جديد يساعد على تقبله بارتياح، ويجب مشاركة الطفل في الحياة اليومية باستخدام الحكايات والقصص التي تتحدث عن عطف الأخ الكبير على الصغير ومساعدته، وترجمة هذه القصص إلى واقع فعلي بمشاركته في اختيار ملابس المولود الجديد كهدية منه إلى الطفل الجديد، وأيضًا يجب تعزيز شعوره بالحب تجاه أخيه بعدة وسائل كأن تخبره بحاجة أخيه الصغير لرعايته، وأن تشتري هدية وتمنحها له على أنها من أخيه – لا تقلق، فخياله يساعد في تصديق ذلك

- يمنحه فرصة تصديق الأمر ويزداد حبه وانتماؤه لأخيه، وقد يجعله أكثر ارتياحًا وقبولاً لقدومه.

وأبق على اللعب مع طفلك الأكبر وتخصيص وقت له ومشاركته ألعابه واهتماماته، فلا تنس أن ما دفعه للغيرة هو التهديد والخوف من الإهمال، فلا تهمله بل احرص على احترام شخصيته واحتياجاته، وعامله بكل محبة، وتعامل مع سلوكه الخاطئ بمرونة بعيدًا عن الغضب والنفور، فلا تمنعه من هذا بل امنحه فرصة لاكتشاف أخيه، ففضول الأطفال الفطري يدفعهم لمحاولة اكتشاف الطفل الجديد، وأيضًا يمكنك مشاركته بالحديث عن ذاك الجديد القادم ودوره في المساعدة حسب قدرته البسيطة، فيمكن أن يساعدك في إحضار الحفاظات والكريمات أثناء التغيير للطفل ولا تعلم كم سيكون من الرائع لو تركته يختار الملابس التي سيرتديها أخوه اليوم (أخبره أن هذا من دافع حبه لأخيه وحرصه على أن يبدو جميلاً وليس سيطرةً منه عليه، فيومًا ما سيكبر الصغير و يساعد الأكبر في اختيار ملابسه أيضًا) ويمكن أن يحمله بعض الوقت وهو جالس بجوارك، وأيضًا يمكن أن يقص عليه الحكايات والقصص المسلية، فالأطفال لديهم قدرة على التخيل أكبر، ويبقى حضن الأم الدافئ الحنون الذي لا يستغنى عنه الأبناء مهما تقدموا فى السن الحل السحري لإشباع حاجاتهم

بالأمان والحنان، ويدعمه للتغلب على كل أشكال القلق والخوف وضعف الثقة بالنفس.

القاعدة الثامنة والعشرون

القسوة في التعامل مع الطفل
سبب لعصبيته .. العصبية
مكتسبة وليست وراثية.. اصنع
لطفلك مناخًا هادئًا

القسوة في التعامل مع الطفل والنقد والتوبيخ والتجريح، خاصة أمام إخوته وأصدقائه، بالتاكيد تؤدي في النهاية إلى انهيار الابن نفسيًّا ومعنويًّا، ولا يجد منفسًا لذلك سوى العصبية كتعبير عن كم الغضب المختزن بداخله جراء ما تلقى من معاملة؛ ويتفاوت الأطفال في درجة العصبية عن غيرهم، ولا يرتبط ذلك بسن معين بقدر ما يرتبط ببيئة معينة تحيط بالطفل، فاكتساب الصفات سلبية أو إيجابية تكون من تلك البيئة المحيطة فأولئك الذين يحيطون بالطفل لهم التأثير الأكبر على سلوكياته وتصرفاته، لذا فلا توجد خطة واحدة لعلاج جميع الأطفال اللذين تظهر عليهم العصبية كسلوك.

والتخلص من العصبية يكون عن طريق إتقان فن التربية بالقصة، عن طريق قراءة القصص المتنوعة على الطفل قبل النوم، لأن كل حالة مختلفة، ويجب التعامل مع كل طفل بحسب حالته، ولكن هناك أمورًا ثابتة يجب التأكد منها، وهي الانتباه الى

الأطفال وما يحصلون عليه من النوم وهل هو كاف أم لا، فالنوم بشكل سيئ قد يؤدي إلى العصبية، وأيضًا سوء التغذية قد تكون سببًا لذلك، فطفلك يحتاج إلى نظام غذائي صحي وكذلك نظام نوم متوازن.

وعليك أن تعلم أن طفلك خلال سنوات نموه يمر بمراحل مختلفة يصاحبها بعض سمات العناد والنشاط الزائد وكذلك العصبية أحيانًا، ويكون ذلك تعبيرًا عن ظهور فطري لوضع جديد في حياة الطفل، ويبدأ في الشعور به أكثر مع حركته وتعلمه الكلام كتعبير للطفل عن ذاته المستقلة وكونه كائنًا فاعلًا بعيدًا عن أمه التي كان حتى وقت قريب جزءًا ماديًا ونفسيًا منها، لذا ففي بعض الأحيان يفضل التغاضي تمامًا عن أعراض العصبية العابرة.

القاعدة التاسعة والعشرين

الصدق هو المنجي و الكذب سلوك مكتسب .. فلا تدفع أبناءك إلى الكذب

الكذب من السلوكيات الخطيرة التي تدمر الثقة في أي علاقة، ولا يحب أي أبوين أن يريا ابنهما كذابًا، وخطورة الكذب لا تكمن في ذاته فقط بل في أنه قد يصاحبه مشكلات سلوكية أخرى كالسرقة، والغش، والعدوانية ونوبات الغضب العنيفة، والهروب من المدرسة، وفقدان الممتلكات باستمرار، وضعف المهارات الاجتماعية، ولذلك فكثير من الآباء والأمهات يهتمون بمعرفة كيف يتعاملون مع تلك المشكلة ومتى يلجأون إلى العقاب.

نعم الكذب هو الشيء الذي يثير القلق للمعظم، لذلك فإنه من المهم أن نفهم ما وراء الأكاذيب، فليس كل "أكاذيب" يراد بها كذبًا حتى وإن بدت أكاذيب.

الكذب في المرحلة التنموية للأطفال:

تظهر الأبحاث أن الكذب هو جزء طبيعي من نمو الأطفال، أعلم أن معلومة كهذة قد تفاجئك أكثر من اكتشاف كذب

أطفالك! ولكنها الحقيقة، فالأطفال لا يولدون مع مدونة أخلاقية يتعلمون منها ما هو أخلاقي وما هو غير ذلك، لذلك هم في حاجة للاكتشاف والمعرفة وفي هذه الرحلة يختبرون ويجربون الكثير من الطرق والسلوكيات والتي قد يكون من ضمنها الكذب، لذلك عليك كمربٍّ الانتباه، فمن قلب الكذب نستخلص علاجه.

في الواقع، تظهر بعض الأبحاث أن الأطفال يبدأون في تضليل آبائهم في الحياة في وقت مبكر جدًا، فالرضع يمكنهم تضليل آبائهم من خلال صرخات وهمية، والتظاهر بالإصابة!

الأطفال حتى ٣ سنوات: يعتمدون كليًا على الكبار فى كل تفاصيل حياتهم، والكذب في هذه المرحلة له طعم البراءة، فيبدأون ممارسة الكذب عند كسر القواعد المقررة و إنكار حدوث ذلك، أو يكذب للحصول على شيء؛ في تلك المرحلة لا يدرك طفلك بعد أن الكذب أمر خاطئ، لذا لا تعاقبه بل حاول أن تتغافل عن الفعل، وركز على أن تبني وتصحح المفاهيم لديه فيما بعد حتى لا يصر على الكذب.

الأطفال من سن ٣ إلى ٥ سنوات: الأطفال في هذه المرحلة ينمو لديهم عالم أوسع وأكبر من الخيال بأفكار خرافية، مغامرات و وحوش..إلخ، وقد يحدثوك عنها كأنها حقيقية، ما يعكس أهمية هذا العالم الخيالي بالنسبة لهم، وعندما يقوم الأطفال بخلق

قصص خيالية أو بالمبالغة بتفاصيل شيء ما، فإنهم على الأغلب يعبّرون عما يتمنّون حدوثه، ما عليك سوى الاستماع إليها طالما أن هذا الخيال لا يؤثر على علاقات الطفل الحقيقية فلا توجد مشكلة، بل يفضل أن تشاركه الموقف بعبارات تسكب صبغة الحقيقة على ما يروي ولا تعامله على أنه كاذب.

الأطفال من سن ٥ إلى ٨ سنوات: يبدأ الأطفال في رحلة تتطور تدريجيا لفهم ما يعنيه أن يكذب، فإما يكون مفيدًا لغيره بأن ينقذهم من العقاب أو يتجنب جرح مشاعرهم، وهذا مؤشر على تطور مشاعره الاجتماعية، كذلك قد يكذب لخوفه من العقاب أو من مضايقة الكبار، ولكنه الآن يبدأ في استيعاب أنه فعل سيئ، ما يدفعه لإنكاره بترديد بعض العبارات المتعارف عليها مثل «اللي بيكدب بيروح النار» و«اللي بيكدب مناخيره بتطول» ومن هنا يبدأ في المحاولة في الالتزام بقول الحقيقة.

الأطفال من سن ٩ سنوات: يستطيع الطفل في هذه السن التفرقة بين الصدق والكذب، فيميل لإخفاء بعض الأمور عن والديه – وهذا طبيعي ودليل على أنه بدأ ينضج و بدأت استقلاليته في التطور – وقد يكذب أحيانًا بشأن عمل الواجبات المدرسية أو المسئوليات المنزلية التي كُلف بها.. إلخ.

وبعد ذكر كل تلك المراحل يمكنني أن أخبرك أنه بتجاوز

الطفل سن السادسة يكون الوقت المثالي لتدخل الآباء التأديبي، وهو مثل كل أمور التربية يلزمه معرفة وحسم وتوجيه الانتباه؛ أولًا معرفة سبب الكذب أهمّ من الكذب في حد ذاته، فإن التعرف على محرّك الكذب بالبحث عن السبب الأساسي الذي يدفع الطفل للكذب سيجعلك تكتشف خلفيات الموضوع، وستدرك تفاصيل هامة تتحكم في سلوك ابنك، وعندها تستطيع حل مشكلة الكذب ومعالجتها، وعليك في ذلك إعطاء الطفل مساحة حرة للتعبير عن نفسه دون خوف من العقاب أو التعنيف، ولا تنهره أو تعنفه (لفظيًا أو جسديًا)، لكن عبر عن استيائك (مع التركيز على أن سبب استيائك هو الفعل وليس الطفل)، ثم حدثه عن خطورة الكذب على حياته وإفساد علاقاته.

واجعل عقابك له مسالمًا (بأن تحرمه من شيء يحبه أو تخاصمه لفترة تتناسب مع عمره) فالرفق يحقق ما لا يحققه العنف، والعقاب الجسدي لا يعزز سلوكًا بديلًا ولكن يعززه ترسيخ مفهوم الصدق والأمانة الكفيلين بأن يخرجا طفلك من دائرة الكذابين.

القاعدة الثلاثين

سرقة الأطفال احتياجات
بيولوجية أو نفسية .. الطفل لا
يسرق شخصًا يحبه .. ابحث عما
سرقته منه

من أكثر المشاكل التي تزعج الوالدين كثيرًا هي السرقة، خاصة إن تكرر هذا السلوك فيخافا أن يتحول لسلوك دائم عندما يكبر الطفل، بالإضافة إلى أجواء عدم الثقة بينهما وبين الابن/ـة، الأمر الذي يضع بدوره الطفل محل اتهام وربما عقاب شديد عند فقدان أي شيء.

لعلك تعلم أن حب الامتلاك شعور يتكون لدى الإنسان بالفطرة فيحافظ على الأشياء التي تخصه، مثل ملابسه وألعابه وغيرها من الأشياء التى تعتبر ملكية خاصة له، ويدافع عن هذه الأشياء ويرفض أن يحصل عليها الآخرون بسهولة، ولكن كطفل لا يعي ولا يدرك حدود هذه الملكية بالمعنى المتعارف عليه في الشرائع والقوانين أو حتى العادات والتقاليد، فالطفل ببساطة يريد أن يمتلك أي شي يعجبه أو يستمتع به وقد يطلبه من البالغين طالما كان غير قادر على الحصول عليه بنفسه، أو يستطيع الحصول عليه دون طلبه من أحد إن كان أكبر من ذلك؛ وهنا تحدث مشكلة

السرقة التي لا شك أنها سلوك سيئ ومحرم شرعًا وعرفًا، لكن الأطفال لا يدركون السرقة بمعناها المتعارف عليه لدى البالغين؛ فحدث السرقة له أسباب ودوافع مختلفة فلا يجب التعميم، فقد يكون الطفل لا يعرف أنه من الخطأ أن يأخذ ما لغيره، أو يأخذ الأشياء ويخفيها رغبةً في اقتنائها، وربما يسد به احتياجًا ما لكنه لا يدرك الوسيلة الأفضل للتعبير فيسعى لهذا السلوك (السرقة) - أحيانًا- رغبةً منه في إشباع احتياجاته فيعبر عنه بسعيه نحو امتلاك ما للآخرين من أشياء، معتقدًا بذلك أنه يجذب الاهتمام من الوالدين، وفي الأغلب يكون هذا نتاج لشعوره بالإهمال والتهميش أو قد يكون تعرض للحرمان ماديًا مثل المأكل والمشرب والملبس، ومعنويًا مثل فقدان الشعور بالأمان والحب والتقدير ويحتاج تعويضه، أو أن الطفل لديه مشاكل واضطرابات نفسية أو عقلية، أحيانا رغبةً منه في الامتلاك (ويظهر هذا لدى الأطفال المدللين)، وفي أحيان أخرى يكون انتقامًا وكرهًا لشخص أساء إليه؛ وهناك ما يسمى هوس السرقة: "وهى حالة مرضية يسرق فيها الطفل أشياءً لا يحتاجها ولا قيمة حقيقية لها عنده، وهذه الحالات تحتاج للعلاج الطبي والنفسي".

ماذا لو سرق ابنك؟!

عزيزي..لا تتسرع باتهامه وإطلاق لفظ السارق عليه، بل يجب

أن تجلس مع طفلك وتحاول أن تفهم الأسباب والدوافع وراء فعله، وتعبر له عن تفهمك موقفه، ثم تناقشه بهدوء حول مدى خطأ ما فعل ومدى تأثيره السلبي على الشخص المسروق، في أثناء ذلك عليك أن تؤكد له أنك مستاء من فعله وليس منه هو وأن استياءك هذا نابع من حبك له، ثم تتفق معه أن يرد ما سرق أو يعوضه للمتضرر (بطريقة سرية لا تخجل الطفل)، ثم أن يعدك ألا يكرر مثل هذا الفعل المشين مرة أخرى وأن يخبرك سريعًا بأي شئ يريده، وعليك ألا تذل الطفل أو تعايره بفعلته، خصوصًا أمام إخوته أو أصدقائه، كذلك لا تلجأ إلى انتزاع الاعتراف بالسرقة منه وتتقمص دور المحقق في القضية، لكن عليك أن تأخذ الأمور ببساطة وحكمة متفهما أنه طفل أخطأ وليس شخصًا بالغًا، فالمعظم - إن لم يكن الجميع - وقع وهو صغير فى خطأ السرقة إلى أن تعلم أنه سلوك سيئ محرم دينيًا وغير مقبول مجتمعيًا.

فلتتحل ببعض المرونة والعفو، والذي لا يعني تقبلك لهذا الفعل، بل يعني قبولك لطفلك في أي صورة كان عليها ودعمك لاحتياجه النفسي، فكما ذكرت سابقًا أنت تكره الفعل (السرقة) وليس الفاعل (ابنك)، فدعمك له بالنصح والإرشاد هو ما سيعالج الأمر ويقي من تكراره ثانيةً، وليس التوبيخ والنفور وإعلان الرفض.

ماذا لو قرر الطفل السرقة مرة أخرى؟؟!!!

إذا تكرر الأمر وسرق ابنك ثانيةً، فعليك ألا تبالغ في ردة أفعالك العنيفة تجاهه وتكرر ما تحدثت عنه مسبقًا ثم تطرح عقاب واضح له - عليك أن تتجنب العقاب البدني تمامًا - وليكن عقابك هذا مناسبًا للمرحلة العمرية لطفلك، وإذا تكررت الحالة أكثر من مرة بعد أن التزمت كل ما سبق، فبالتأكيد الطفل في حاجة إلى مراجعة مستشار اجتماعي أو نفسي متخصص، لدراسة الحالة واكتشاف الاضطرابات المرضية أو المشكلات التربوية الكامنة خلف هذا السلوك، حسب كل حالة.

هذا إن وقعت السرقة، فماذا نفعل للوقاية من حدوثها؟ لتحمي طفلك من التورط في السرقة عليك تعلميه حدود ملكيته وملكية الآخرين وترسيخ قيم الأمانة والصدق، عن طريق القصص والحكايات التعليمية التي تنمي لديه معنى الملكية والاستئذان وعدم التعدي على الأشياء التي تخص أخاه أو أباه أو أمه أو أصدقاءه أو ربما أي شخص آخر، وتنمية مفهوم الملكية والأمانة لا يكون بالحكايات والأنشطة فقط، بل بأن نكون قدوة للأبناء في ذلك، فلا تنتهك خصوصيته أو تستحوذ على ملكيته الخاصة أو تستولي على ألعابه دون استئذانه مسبقًا، حتى وإن كنت ستعطيها لأخيه، ويجب أيضًا تعزيز قيم العطاء والتعاون والإيثار بمشاركته الألعاب والمقتنيات وتبادلها مع أقرانه سواء في البيت - إخوته-

أو في المدرسة.

وعليك أن تحرص على إشباع حاجاته الفسيولوجية[1] والنفسية بدرجة كافية.

ابنك ليس سارقًا بل ابحث عما سرق منه فيبحث عنه لدى الآخرين..

---

١. الاحتياجات الفسيولوجية : وفق هرام إحتياجات موسلو وهي الاحتياجات اللازمة للحفاظ على حياة الفرد وهي: التنفس، الطعام، الماء، ضبط التوازن، الجنس، الإخراج، النوم

الخلاصة

«يستطيع الآباء أيضًا أن يستفيدوا من التوجيهات الواضحة لمساعدتهم في الذهاب حيث يريدون بتربية أولادهم، لكن بالإضافة لتلك التوجيهات يحتاجون إلى الحظ والمهارة، ويمكن أن يتساءل أحدهم: في وجود الحظ لماذا نحتاج الى المهارة ؟!

نحتاجها كي لا نفسد الحظ". هايم جينو

وأخيرًا، لا يوجد «كتالوج» محدد لتربية الأبناء، وبالتأكيد ليست لدينا رفاهية التجربة وانتظار النتيجة بعد أن يبلغوا الرشد ومعرفة ما إن كنت قد أحسنت التربية أم لا، ولكن فقط يمكنك أن تتبع بعض الخطوط العريضة التربوية التى تساعدك فى الحصول على نتائج أفضل من أطفالك:-

كن قدوة ، كن قدوة ، كن قدوة، الطفل هوايته التقليد.

بداية الحكمة الإصغاء، الاستماع والتوجيه مفيد أكثر من إعطاء النصائح.

لا تنكر نباهة طفلك ولا تستهزئ به أو بأفكاره ومشاعره، فالذكريات البسيطة ستبقى لآخر العمر.

الاعتذار واجب، فالكبار غير معصومين من الخطأ.

اسمح لأولادك بالاختيار والتعبير عن الآراء والقضايا التي تهمهم وتؤثر عليهم، وأشركهم في صنع القرارات الخاصة بهم.

لا تحرم ابنك من حقه فى الخطأ، فالخطأ أول طريق النجاح.

الحياة خير معلم، فدع طفلك يتعلم منها.

شجع أبناءك على اكتشاف مواهبهم وميولهم.

لا تغفل عن أطفالك ولكن تغافل عن زلاتهم بقدر الإمكان.

معظم المشكلات النفسية للأطفال هي مشكلات مكتسبة من الواقع الخارجي، وليست فطرية أو موروثة؛ ما يعطي دفعة إيجابية للأسرة؛ فما دام السلوك مكتسبًا، إذن يمكن أن يعدل ويعالج.

لا تذوب في الوالدية وتنسى نفسك وطفلك الداخلي، فطالما كنت أنت بخير فسيكون أطفالك بخير.

أما طفلك، فإن كنت دائم الصراخ في وجهه، تعنفه وتضربه

وتميز بينه وبين إخوته، أو بينه وبين بقية الأطفال في سنه، وتشكو منه كثيرا، إذا كنت تفعل كل هذه الأمور أو أحدها على الأقل، فأنت رجل/ امرأة ضعيف/ـة الشخصية وليست لديك القدرة على أن تجعل الأطفال يثقون بأنفسهم أو بك، ما سيؤدي إلى ألا يثق بهم الآخرون، وسيظلون يبحثون دائمًا عن ذواتهم التي سلبتهم إياها منذ الصغر.

وإن كنت تشجعه، وتقدره وتعلمه تستمع اليه، وتتحاور معه، وتحترم عقليته وإمكانياته، وتعي وتفهم احتياجاته ورغباته، وتعطيه فرصة للتجربة، وتسند إليه مهام ومسؤوليات حسب قدراته وتحمله، وتعطيه الفرصة ليخطئ ويتعلم من خطأه، إذا كنت تفعل ذلك أو بعضًا منه فأبشر، فطفلك سيكون من رجال المستقبل العظماء.

انتهت الحكاية ...

وسقطت من السماء ثلاث تفاحات..،

.. الإولى لمن سمعها

.. والثانية لمن حفظها

....والثالثة لمن رواها.

التعريف بالكاتب:

محمود الشريف، حاصل على ليسانس الحقوق من جامعة القاهرة، يعمل مديرًا، ويتمتع بخبرة تفوق ١٠ سنوات في قضايا المجتمع المدني. شارك فى العديد من البرامج والحملات والمبادرات والمؤتمرات المجتمعية. مدرب وميسر حوار وجلسات عمل ومعد برامج تدريبية، يتمتع بخبرة للتعامل مع فئات القيادات المجتمعية الطبيعية والقيادات الوسيطة من قادة الرأي والتغيير فى المجتمعات، بالإضافة إلى الشباب والفئات المتخصصة فى المجالات الثقافية والاجتماعية والنفسية والإعلامية. شغوف بالقراءة والكتابة، لديه العديد من مقالات الرأى المنشورة فى بعض المواقع والمجلات في العديد من المجالات الاجتماعية والثقافية والحقوقية.

يمكنك التواصل مع الكاتب حول الأفكار التي وردت فى الكتاب عبر البريد الالكتروني:

mahmed.elsherif@gmail.com

محمود الشريف

القاهرة - مصر

يناير ٢٠١٧